

JEÛNER, UN RETOUR AUX SOURCES

Semaine résidentielle




Programme

- Jeûne selon la méthode Buchinger
- Préparation individuelle chez soi à partir d'un document
- Respiration et relaxation
- Exercices corporels en conscience
- Une séance de massage de 40' incluse
- Temps pour soi
- Balades et randonnées accompagnées
- Moments d'échanges en groupe
- Enseignements :
 - Jeûne et vie spirituelle
 - Santé et alimentation


Soirée d'information (obligatoire)
Vendredi 25 juin 2021 à 20h00 sur Zoom

**Du dimanche 8 au
samedi 14 août 2021**

 **Katrin Fabbri** est biologiste et thérapeute diplômée, elle pratique le jeûne depuis de nombreuses années et coordonne les groupes de jeûne en Carême de la Suisse romande.


Catherine Warpelin Plancherel est esthéticienne et naturopathe en voie du diplôme fédéral.


Pascale Remund est instructrice fitness et professeure de yoga.

 du dimanche à 17h00 (accueil dès 16h30) au samedi à 17h00

 870.-

- animation
- pension complète
- nuitées en chambre avec WC/douche sur le palier
- WC/douche privatifs, +20.-/nuit

 **Inscription** : jusqu'au 22 juin sur www.cret-berard.ch/activites/
Confirmation de l'inscription après la soirée d'information et le paiement de la semaine.

 Toute personne adulte en bonne santé physique et psychique est bienvenue.