

## 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/](http://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.