

SEMAINE DE JEÛNE RÉSIDENTIEL

Pour un allégement de ma vie !



Programme

- Jeûne selon la méthode Buchinger
- Début et rupture du jeûne sur place
- Préparation individuelle chez soi à partir d'un document
- Ateliers autour du désencombrement, de la simplification et du retour à ce qui est essentiel pour vous
- 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

Soirée d'information (obligatoire)

Mercredi 15 juin 2022 à 20h00 sur Zoom

Du dimanche 3 au samedi 9 juillet 2022



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

Alain Monnard est pasteur et formateur d'adultes. Il dirige la Maison de Crêt-Bérard et anime régulièrement des retraites. Il sera à disposition pour des entretiens sur demande.



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



990.-

- animation
- pension complète (jus, tisanes, bouillons)
- nuitées en chambre avec WC/ douche privatis (ou 870.- si vous choisissez une chambre avec WC/ douche sur le palier).



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



Inscription jusqu'au dimanche 12 juin sur www.cret-berard.ch/activites
Confirmation de l'inscription après la soirée d'information et le paiement de la semaine.