

SEMAINE DE JEÛNE RÉSIDENTIEL

Retrouver des forces nouvelles !



Bienfaits

- Ressourcement du corps, de l'âme et de l'esprit
- Transformation de résistances intérieures

Pour la santé du corps

- Techniques de soins naturelles
- Gymnastique douce
- Balades et randonnées accompagnées
- Une séance de massage de 40' incluse

Pour la santé de l'esprit

- Respiration et relaxation
- Temps pour soi
- Moments d'échange en groupe
- Enseignements « la joie, source de force et la motivation »

Méthodologie

- Jeûne selon la méthode Buchinger
- Début et rupture du jeûne sur place
- Préparation individuelle chez soi à partir d'un document

Soirée d'information (obligatoire)

Mercredi 14 juin 2023 à 20h00 sur Zoom

Du dimanche 9 juillet
au samedi 15 juillet 2023



Katrin Fabbri est naturopathe 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 privatifs (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 11 juin sur www.cret-berard.ch/activites
Confirmation de l'inscription après la soirée d'information et le paiement de la semaine.