

SEMAINE DU JEÛNE RÉSIDENTIEL

Apprivoiser la puissance de la douceur !



Bienfaits

- Ressourcement du corps, de l'âme et de l'esprit

Pour la santé du corps

- Techniques de soin naturelles
- Gymnastique douce
- Balades et randonnées accompagnées
- Séance de massage de 40'

Pour la santé de l'esprit

- Respiration et relaxation
- Temps pour soi
- Moments d'échange en groupe
- Enseignements sur « la non-violence au service de la vie »

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 pour les nouveaux participants)
Mercredi 12 juin 2024 à 20h00 sur Zoom

**Du samedi 6 juillet
au vendredi 12 juillet 2024**



Katrin Fabbri est thérapeute diplômée (massages, réflexologie et naturopathie) 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 samedi 17h00 (accueil dès 16h30)
au vendredi 15h00



CHF 1'100.-

- animation et soin
- nuitées en chambre confort
- jus, tisanes, bouillons



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



Inscription jusqu'au dim. 9 juin 2024
sur www.cret-berard.ch/activites.

Confirmation de l'inscription

après vérification du questionnaire santé et paiement de la retraite