

SEMAINE DE JEÛNE ET RANDONNÉE

Ressourcement pour l'âme, l'esprit et le corps



Le jeûne en alliance avec la marche est une formule idéale pour nous ressourcer et nous reconnecter avec nos racines. Jeûner, c'est un moyen de libérer le corps, l'esprit et l'âme de tout ce qui les encombre et cela représente un chemin vers la sobriété heureuse.

Le retour à la nature, conjugué à un rythme paisible favorise le lâcher-prise. Nous partons en randonnée à Lavaux et dans les alentours, empruntons l'itinéraire de la « Via Francigena », marchons à travers les vignobles en terrasses et sur le Balcon du Léman, grimpons jusqu'aux miradors spectaculaires et prenons un bain de forêt avec tous nos sens.

Une parenthèse loin du stress quotidien qui permet de nous recentrer sur la générosité de la nature et de retrouver un lien profond à la terre. Pour arrondir nos sorties, nous cherchons le dialogue avec les experts locaux qui s'engagent en faveur de notre planète et du patrimoine mondial de l'UNESCO de la région.

Bien plus que des vacances: une harmonie avec la nature !

**Du samedi 10 août au
samedi 17 août 2019**

Animatrice: Petra Kummer, accompagnatrice certifiée de jeûne et randonnée et adepte de cette formule depuis 20 ans, vous guide avec attention et bienveillance.

Interventions et visites en collaboration avec Pro Natura Vaud et d'autres experts de la région: découverte d'une réserve naturelle, apport sur la biodiversité, échange avec un vigneron en biodynamie, balade ethnobotanique à la découverte des plantes sauvages, bain de forêt au Mont-Cheseaux.

Prix en résidentiel: Forfait de 840.- en chambre individuelle et WC/douche sur le palier. 980.- en chambre individuelle avec WC/douche.

Stage pour des personnes en bonne santé qui ont l'habitude de randonner (environ 4 heures par jour).

Informations et programme détaillé : par téléphone au 079 842 27 05 ou jeuner@cret-berard.ch.

Inscription: jusqu'au 31 juillet sur www.cret-berard.ch/activites/programme ou par email (voir ci-dessus).

Horaire: du samedi 10 août à 17h00 au samedi 17 août vers 10h00.

