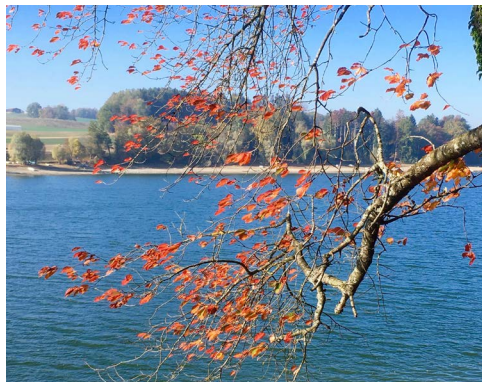


JEÛNE RÉSIDENTIEL D'AUTOMNE

Jeûner ensemble et promouvoir le droit à l'alimentation



Vivre le jeûne en groupe et en résidentiel, c'est un vécu précieux en toute sécurité et un temps de "reliance" avec soi-même, les autres et le vivant. Le beau cadre de Crêt-Bérard et notre rythme paisible pendant la semaine favorisent le lâcher-prise.

A travers le jeûne, nous changeons notre relation à la création qui passe en premier lieu par l'alimentation. La privation volontaire de nourriture est une chance de nous questionner sur nos désirs et nos modes de consommation: elle nous conduit à la sobriété. Ce jeûne encadré se fait selon la méthode holistique du Dr. Otto Buchinger. Un programme équilibré vous attend qui comprend des impulsions spirituelles, des ateliers sur le jeûne et ses trois dimensions, des exercices de respiration et de pleine conscience, des marches en forêt et dans la nature ainsi que du temps pour soi, la prière, la méditation et l'introspection.

Jeûner, c'est apprendre à être heureux avec moins !

CRÊT BÉRARD
une étape inspirée et harmonieuse

Du samedi 19 octobre au
samedi 26 octobre 2019

Animatrice: Petra Kummer accompagnatrice jeûne et randonnée vous guide avec attention et bienveillance tout au long de cette semaine.

Intervenants: Laurent Juvet, maître de chant et de méditation,
Noémie Cheval, co-fondatrice du Réseau Transition Suisse romande,
Alain Viret, théologien formateur et
Géraldine Bourgeois, animatrice nature

Activité résidentielle: 820.- en chambre individuelle, WC/douche sur le palier. 960.- en chambre individuelle avec WC/douche intégrés, animation et pension complète y comprises.

Stage pour des personnes n'étant ni malades ni sous traitement médical. La préparation se fait à la maison selon un document de référence.

Horaire: du samedi 17h00 au samedi suivant vers 11h00.

Information et programme détaillé:
Tél: 079 842 27 05 ou
jeuner@cret-berard.ch

Inscription jusqu'au 8 octobre 2019:
sur www.cret-berard.ch/activites/
programme ou par e-mail à
jeuner@cret-berard.ch



Ch. de la Chapelle 19 a | Case postale 27 | CH - 1070 Puidoux
T. +41 (0)21 946 03 60 | info@cret-berard.ch | www.cret-berard.ch