

SEMAINE DE JEÛNE, NATURE ET SILENCE

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



Jeûner, garder le silence et s'en nourrir : ce retrait lors des « journées monastiques » favorise un retour aux vraies valeurs. Jeûner, c'est un moyen de libérer le corps, l'esprit et l'âme de tout ce qui les encombre. Cette privation volontaire se fonde sur la conviction qu'un « moins » est un « plus ». Le jeûne facilite l'accès à l'intériorité et rend bien plus intense ce temps de « reliance » avec soi-même, les autres et la Création.

Se lever aux aurores, réveiller le corps en douceur, savourer le silence lors de nos belles marches et méditer dans la nature nous aide à nous reconnecter à la terre. Des créneaux dédiés à l'échange verbal nous permettent de nous interroger : De quoi ai-je faim et soif ? Qu'est-ce qu'une bonne nourriture ? Qu'est-ce qui nourrit en nous la flamme ?

La démarche permet aussi de réfléchir sur les vertus du vide, synonyme de disponibilité ; elle nous fait prendre conscience des vertus inestimables de la sobriété, alliée du partage, sans lequel la vie n'a pas de sens.

**Du samedi 18 juillet au
dimanche 26 juillet 2020**

Animatrice: Petra Kummer, accompagnatrice de stage de jeûne et formatrice d'adultes assure votre suivi avec bienveillance et anime cette halte en équilibrant mouvement, détente, méditation, impulsions et apport sur le jeûne.

Intervenants: Yvan Mudry, écrivain spirituel et philosophe et **Alain Viret**, théologien formateur. Participation possible à des enseignements de **Laurent Jouvét**.

Possibilité d'effectuer des heures de travail au service de tous.

Horaire: du samedi 17h au dimanche suivant vers 11h.

Prix du séjour et de l'animation:
955.- en chambre individuelle (WC et douche sur le palier). 1115.- en chambre individuelle avec WC et douche intégrés. Prolongation possible de 1 à 3 jours sans animation, à partir de 90.- par jour.

Jeûne type Buchinger.

Informations et programme détaillé:
Auprès de Petra Kummer par téléphone au 079 842 27 05 ou à l'adresse jeuner@cret-berard.ch.

Inscription: Jusqu'au 7 juillet 2020 par email à jeuner@cret-berard.ch.



Cette activité a lieu durant la **semaine en silence complet** de Crêt-Bérard.