

# SEMAINE DE JEÛNE RÉSIDENTIEL

## Jeûner ensemble et promouvoir le droit à l'alimentation



### PROGRAMME

- Jeûne encadré selon la méthode du Dr. Otto Buchinger
- Préparation selon document de référence chez soi
- Début et rupture du jeûne en groupe
- Balades et randonnées en plein air
- Eveil corporel et gym douce
- Exercices de respiration et de pleine conscience
- Conférences sur le jeûne et ses trois dimensions
- Animation biblique et spirituelle
- Temps pour soi, la prière, la méditation intérieure et l'introspection
- Temps d'échanges et de partage en groupe

Du mercredi 17 octobre au  
mercredi 24 octobre 2018

**Animatrice: Petra Kummer**, accompagnatrice jeûne et randonnée avec 20 ans d'expérience personnelle de jeûne, vous guide avec attention et bienveillance tout au long de cette semaine enrichissante.

**Intervenants: Alain Monnard**, pasteur résident de Crêt-Bérard et **Hélène Bourban**, responsable de formation Action de Carême.

**Activité résidentielle:** 690.- en chambre individuelle et WC/douche sur le palier. 830.- en chambre individuelle avec WC/douche intégré. 1300.- pour deux personnes en chambre double avec WC/douche. L'animation (200.-) et la pension complète sont comprises dans ces prix.

**Horaire:** du mercredi 17h au mercredi suivant vers 11h.

**Information:** 079 842 27 05  
petrakummer@bluewin.ch

**Inscription:** par mail à:  
coordination@cret-berard.ch

**Indication pratique:** La descente alimentaire s'effectue avant la semaine par chaque participant individuellement. Plus d'info à l'inscription.



PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME  
En collaboration avec "Etre partenaires"