

# Jeûne, chant et silence

Retraite spirituelle avec jeûne alimentaire



Du dimanche 19 février à 16h au vendredi  
24 février 2023 à 17h au Chalet St-Paul à  
la Roche, en Gruyère

Avec **Brigitte Douxchamps**, thérapeute  
psycho-corporelle et **Manuel Coley**, chef  
de chœur et compositeur

**Rencontre d'information:** lun 31 oct 2022 à  
19h à la Maison bleu ciel ou par zoom

**Rencontre de préparation:** lun 30 jan 2023  
à 19h à la Maison bleu ciel ou par zoom

**Destiné à** toute personne curieuse de cette démarche, sans prérequis d'expérience de jeûne, de silence ou de chant. Nombre de participants : de 12 à 15 personnes.

**Contenu** Jeûner avec le corps et l'esprit: méditations, oraisons, chant, travail corporel, marche, apports méditatifs. NB: Le jeûne (pratiqué selon la méthode Buchinger) n'est pas ici à visée thérapeutique mais spirituelle. Il n'y a pas de présence médicale sur place. Un accompagnement spirituel individuel peut se faire sur demande.

**Prix** Nuitées + jus et tisanes: 325 CHF  
Animation: entre 360 et 450 CHF, selon vos moyens

### **Rencontre d'information**

lundi 31 octobre 2022 à 19h à la Maison bleu ciel ou par zoom  
*Merci de vous annoncer avant le 24 oct sur [www.maisonbleuciel.ch/retraite-jeune](http://www.maisonbleuciel.ch/retraite-jeune)*

**Inscription** avant le 31 décembre 2022 sur [www.maisonbleuciel.ch/retraite-jeune](http://www.maisonbleuciel.ch/retraite-jeune)

### **Rencontre de préparation**

indispensable pour les personnes inscrites  
Lundi 30 janvier 2023 à 19h à la Maison bleu ciel ou par zoom

### **Renseignements**

[liendesens@douxchamps.ch](mailto:liendesens@douxchamps.ch)



#### **Maison bleu ciel**

Espace de spiritualité chrétienne  
Rte du Gd-Lancy 69, 1212 Grand-Lancy  
[info@maisonbleuciel.ch](mailto:info@maisonbleuciel.ch), + 41 22 303 07 47  
[www.maisonbleuciel.ch](http://www.maisonbleuciel.ch)

Une initiative  
pionnière de  
l'Église  
protestante  
de Genève