

Jeûner vers l'humble joie

Retraite spirituelle en silence
avec jeûne alimentaire

Du dimanche 28 février à 16h
au vendredi 5 mars 2027 à 17h
au Chalet St-Paul à la Roche, en Gruyère

Avec **Brigitte Douxchamps**, thérapeute
psycho-corporelle et praticienne en
Danse de l'Être® et **Nils Phildius**,
théologien et accompagnateur psycho-
spirituel.

Détails et inscriptions :

.....
www.maisonbleuciel.ch

- Destiné à** toute personne curieuse de cette démarche, sans prérequis d'expérience de jeûne, de silence, ou de travail corporel. Certaines précisions, notamment médicales, figurent sur le site et dans le formulaire d'inscription.
Nombre de participant-es : 14 personnes max.
- Contenu** Jeûner avec le corps et l'esprit : méditation, travail corporel, créativité, danse, 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.
- Prix** Nuitées + jus-bouillons-tisanes : 490 CHF
Animation : entre 360 et 450 CHF, selon vos moyens. Solidaire: 180 CHF, la différence étant assurée par notre fonds de solidarité.
- Inscription** avant le 10 janvier 2027 sur www.maisonbleuciel.ch
- Préparation** Les informations seront envoyées par mail. Un échange téléphonique est prévu avec les nouvelles personnes pour répondre aux questions et préparer la retraite sereinement.
- Renseignements**
- Brigitte :
liendesens@douxchamps.ch
079 306 69 49
- Nils :
nils.phildius@maisonbleuciel.ch
076 369 39 96



Maison bleu ciel

Espace de spiritualité chrétienne
Rte du Gd-Lancy 69, 1212 Grand-Lancy
info@maisonbleuciel.ch, + 41 22 303 07 47
www.maisonbleuciel.ch

Une initiative
pionnière de
l'Eglise
protestante
de Genève