

Jeûne, corps, voix et silence

Retraite spirituelle avec jeûne
alimentaire

Du dimanche 15 février à 16h
au vendredi 20 février 2026 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

Détails et inscriptions :

.....
www.maisonbleuciel.ch

Destiné à toute personne curieuse de cette démarche, sans prérequis d'expérience de jeûne, de silence, de travail corporel ou de chant.
Nombre de participants : de 12 à 14 personnes.

Contenu Jeûner avec le corps et l'esprit: méditation, oraison, chant, danse, 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.

Prix Nuitées + jus-bouillons-tisanes : 490 CHF
Animation : entre 360 et 450 CHF, selon vos moyens

Inscription avant le 31 décembre 2025 sur www.maisonbleuciel.ch/retraite-jeune-2026

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 liendesens@douxchamps.ch,
079 306 69 49

Témoignages à lire sur www.maisonbleuciel.ch



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