



maison  
bleu  
ciel

# 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](http://www.maisonbleuciel.ch)

Maison bleu ciel  
rte du Grd-Lancy 69  
1212 Grd-Lancy

**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](http://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](http://www.maisonbleuciel.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'Eglise protestante de Genève