

# Jeûne, corps, voix et silence

Retraite spirituelle avec jeûne alimentaire

Du dimanche 23 février à 16h  
au vendredi 28 février 2025 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 de préparation:**  
lundi 3 février 2025 à 19h  
à la Maison bleu ciel ou par zoom

Détails et inscriptions :

.....  
[www.maisonbleuciel.ch](http://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 15 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 2024 sur [www.maisonbleuciel.ch/retraite-jeune](http://www.maisonbleuciel.ch/retraite-jeune)

**Rencontre de préparation**  
indispensable pour les personnes inscrites.  
Lundi 3 février 2025 à 19h à la Maison bleu ciel ou par zoom

**Renseignements**  
[liendesens@douxchamps.ch](mailto: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'Église  
protestante  
de Genève