



JEÛNE EN CARÊME

Avec Alessandra Maigre



Le jeûne ouvre notre être : santé, spiritualité et solidarité

Jeûner dans sa vie ordinaire, c'est vivre un temps de dépouillement qui ouvre à toutes les dimensions de notre être et aux autres. C'est prendre le temps de méditer et, en soirée, de partager et échanger en groupe. Le jeûne consiste à boire uniquement tisanes, jus de fruits et de légumes et à pratiquer des exercices corporels. Pour favoriser l'ouverture de l'être à tous les sens, des temps de Shibashi et de cithare seront proposés durant les soirées de partage. Un temps de marche en extérieur sera également proposé durant la semaine.

Conditions de participation

Adultes en bonne santé psychique et physique, discipline de base du jeûne, présence à la soirée d'information et aux rencontres. S'il s'agit de votre première participation et en cas de problème de santé et/ou de prise de médicaments, veuillez contacter l'organisatrice avant votre inscription : animation@centre-ursule.ch

Soirée d'information

 Lundi 6 février 2023 de 19h à 21h.

Dates et horaires :

 De 19h à 20h ; sauf le dimanche 5 mars 2023 de 17h à 18h.

 Du dimanche 5 mars 2023 au vendredi 10 mars 2023.

Animation

Alessandra Maigre, animatrice au Centre Sainte-Ursule et théologienne.

Inscription et frais

Inscription à transmettre lors de la soirée d'information ou directement au secrétariat du Centre jusqu'au 24 février 2023.

CHF 40.- pour la semaine.

Contact

Centre Sainte-Ursule
Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg

secretariat@centre-ursule.ch
+41 26 347 14 00

J'ai déjà jeûné sur une longue période oui non
 Je m'inscris pour le jeûne du 05.03.23 au 10.03.23

J'assume l'entière responsabilité de mon jeûne

Nom

Prénom

Adresse

NPA ville

Téléphone

Email

Date

Signature