



JEÛNE EN CARÊME

Avec Olivier Ottet



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 d'échanger en groupe. Le jeûne consiste à boire uniquement des tisanes, jus de fruits et de légumes et à pratiquer des exercices corporels.

Dans le cadre de l'accompagnement, un apport spirituel sera proposé. Pour favoriser l'ouverture de l'être à tous les sens, des temps de Shibashi seront également offerts durant les soirées de partage. Le dimanche, un temps de marche en extérieur est prévu.

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'organisateur avant votre inscription : oo@olivierottet.ch

Soirée d'information

📅 Jeudi 7 mars 2024 de 19h à 20h30 au Centre Ste-Ursule

Dates et horaires

📅 **Pendant le jeûne** : vendredi 15 mars de 19h à 21h et samedi 16 mars de 17h à 19h au Centre Ste-Ursule. Dimanche 17 mars de 14h à 17h (marche, lieu à préciser).
Mercredi 20 mars de 19h à 21h au Centre Ste-Ursule.

Pendant la descente puis remontée alimentaire : deux rencontres par zoom, mercredi 13 mars et lundi 25 mars de 19h à 20h30.

Animation

Olivier Ottet, gestionnaire qualité, en formation théologique, « jeûneur » depuis plus de 10 ans. Ce jeûne est proposé en lien avec l'action « Jeûner ensemble », élaborée par Action de Carême & EPER Pain pour le prochain.

Inscription, frais et contact

Inscription à transmettre lors de la soirée d'information ou au secrétariat du Centre, jusqu'au 12 mars 2024. CHF 40.- pour l'accompagnement du jeûne. Il y aura également une invitation à contribuer financièrement à un projet humanitaire et solidaire.

Centre Sainte-Ursule · secretariat@centre-ursule.ch · +41 26 347 14 00

J'ai déjà jeûné sur une longue période oui non J'assume l'entière responsabilité de mon jeûne
 Je m'inscris pour le jeûne 2024 (15 jours de discipline alimentaire, dont 5 à 7 jours de jeûne intégral)

Nom Prénom

Adresse NPA ville

Téléphone Email

Date Signature