

Séance d'information  
**Mercredi 12 Février 2025 19H**  
 Cure de Charmey

## JEÛNER ENSEMBLE EN CARÊME

*Merci de rendre ce talon d'inscription au terme de la soirée d'information ou de le faire parvenir à Marie Leclère*



**Talon d'inscription à remettre avant le 28 février**

Prénom et nom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

Âge : ..... Poids : .....

J'ai déjà jeûné une semaine : oui  non


**J'ai pris connaissance des conditions de participation et j'assume l'entière responsabilité de mon jeûne**

# JEÛNER ENSEMBLE

**Semaine de jeûne accompagné en carême du 9 au 16 mars 2025**

Oecuménique, ouvert à toute personne en bonne santé

**Informations :**  
**Marie Leclere**  
**078 696 35 33**  
**marie.leclere155@gmail.com**

 voir-et-agir.ch

CAMPAGNE OECUMÉNIQUE



Action de Carême



En collaboration avec « Etre Portenaires »



UP Notre Dame de L'Evi





<b>Dimension spirituelle</b> cheminement intérieur prière méditation élargir la conscience	<b>Dimension solidaire</b> partager et donner soutien du groupe échange d'expériences	<b>Dimension corporelle</b> méthode Buchinger monodiètes détoxiquer l'organisme
--	--	--

### Pourquoi jeûner

Dans la tradition chrétienne, le jeûne fait partie de la préparation à Pâques, mais toutes les grandes religions donnent le message qu'il peut être pratiqué pour notre santé physique et spirituelle, personnelle et communautaire. Engagement personnel, le jeûne vécu dans les trois dimensions corporelle, spirituelle et solidaire, offre un temps pour un retour à l'essentiel. Ainsi peuvent se témoigner gratitude, bienveillance et solidarité.

### Jeûne proposé

Dans le respect du corps et de l'esprit, ce jeûne pour personnes en bonne santé se déroule **selon la méthode Buchinger** : 3 jours d'allègement alimentaire, puis 6 jours de cure à base uniquement de boissons et enfin 3 jours de reprise alimentaire en douceur. Les observations médicales pluridisciplinaires ont permis de comprendre la physiologie du jeûne et ses effets désintoxiquants et reposants pour l'organisme. L'expérience le montre : ensemble c'est plus facile !

### Partage et don

**Les frais d'inscriptions s'élèvent à 40 CHF.** Un don est récolté à la fin de la semaine. La majeure partie sera versée pour des projets de développement de l'Action de Carême et de l'EPER dans les pays du Sud. Une petite partie sera versée pour les frais d'organisation des semaines de jeûne et de formation des animateurs et animatrices.

*Talon d'inscription au verso*

## SEMAINE DE JEÛNE EN CARÊME ACCOMPAGNÉ

**DU 9 AU 16 MARS 2025**

*Réunions quotidiennes à la Cure de Charmey*

Chaque année, l'Action de Carême et l'EPER soutiennent et encadrent de nombreuses personnes qui jeûnent ensemble pendant une semaine tout en poursuivant leurs activités quotidiennes.

Jeûner, c'est apprendre à être heureux et heureuse avec moins.

Jeûner change notre relation à la Terre, pour une sobriété heureuse, pleine de gratitude pour les biens qu'elle nous donne.

Le jeûne conduit à découvrir sa puissance de guérison spirituelle.

Les participant-e-s se réunissent pour un temps de partage et d'échange dans la découverte du lien étroit entre le corps et l'esprit.

Les jeûneuses et jeûneurs soutiennent des projets, en solidarité avec les plus démunis-e-s.

**Serez-vous des nôtres cette année ?  
Nous vous accueillons avec plaisir !**

**Renseignements:**

Marie Leclère

078 696 35 33

marie.leclere155@gmail.com

Coordinatrice romande des semaines de jeûne en carême durant la campagne œcuménique de l'Action de Carême et de l'EPER :  
Katrin FABBRI jeûner@voir-et-agir.ch

Durant la période de jeûne, un médecin supervise et répond aux questions médicales particulières soumises aux coordinatrices et coordinateurs.