Jeûne doux selon Hildegarde von Bingen

Semaine de jeûne accompagnée

8 au 13 février 2027
à Villarsel-sur-Marly

Jeûner pour désintoxiquer, nettoyer et apprendre à réduire.
Jeûner pour et avec son corps, son esprit et son âme. Jeûner pour garder la santé.
Jeûner sans avoir faim.

La semaine de jeûne accompagnée débute par une soirée de préparation lors de laquelle vous recevrez détails et conseils afin de passer une semaine la plus agréable possible.
Jeûner ne signifie pas souffrir!
Pendant votre jeûne, nous nous retrouvons quotidiennement (env. 90 minutes) pour échanger, nous soutenir et nous réconforter. Lors de ces rencontres, nous faisons des exercices doux de mobilisation et de respiration, nous posons nos questions et échangeons nos expériences.
Vous recevrez aussi de plus amples informations au sujet du jeûne selon Hildegarde von Bingen.
Grâce à une méditation guidée, souvent accompagnée par la musique de Hildegarde von Bingen, nous nous relions à nos forces intérieures afin de nous ancrer et nous recentrer.

Lieu: 1723 Villarsel-sur-Marly FR
Soirée de préparation : 29 janvier 2027, après 19h00
Rencontres quotidiennes : lu-ve, sauf jeudi, le soir; samedi 13.2., le matin
Durée complète du jeûne : 6 au 15.2.2027
Coût: CHF 250 pour l'accompagnement et la soirée de préparation, ainsi que le vin du coeur (5dl).
CHF 25 pour 1 portion du mélange de poires au miel et fenouil des Alpes
Accompagnement & renseignements: Nathalie Decurtins, conférencière Hildegarde von Bingen

Merci de vous inscrire jusqu'au 12 janvier 2027 :
Nathalie Decurtins, monequilibre.ch, **079 370 90 50**
Mahaut Aeschlimann, mahaut-yoga.ch, **076 374 08 61**