

## **Semaine "Jeûne et Saveur biblique" du 18 au 27 août 2017 - Lettre d'information**

- Cette retraite, que nous organisons depuis les années 1980, met l'accent sur la vie de groupe, le silence et les partages quotidiens. Le jeûne se déroule avec accompagnement médical selon la méthode du Dr. Buchinger.
- A titre indicatif la journée se déroule habituellement comme suit :  
*7h15 Prière du matin*  
Temps libre - exercice physique - causerie médicale  
Prise en groupe du bouillon de légume  
*12h15 Prière de midi*  
Sieste - temps libre - causerie sur un thème de spiritualité  
*18h30 Prière du soir*  
Prise de jus de fruit et partage en groupe - soirée libre
- **La retraite s'adresse aux personnes en bonne santé, qui ne prennent pas de médicaments** et qui ne souffrent pas de troubles aigus ni de troubles du comportement alimentaire tels que boulimie ou anorexie. Si vous avez subi une opération conséquente, il est préférable de laisser passer deux années avant de pratiquer un jeûne. **En principe l'âge limite pour une première expérience de jeûne hors d'une structure médicalisée a été fixé à 60 ans.** Dans certains cas des exceptions peuvent être faites. Nous avons alors besoin d'une attestation du médecin traitant disant que votre santé permet de faire l'expérience d'un jeûne d'une semaine.
- Pour bien vous préparer d'avance, voici **quelques conseils pratiques** qui peuvent aider à la transition d'une alimentation normale au jeûne : afin de vous permettre un déroulement harmonieux du jeûne nous vous demandons, pendant la semaine précédant le jeûne, de supprimer progressivement le café, l'alcool et la viande.  
Pendant le jeûne on vous demande de ne pas fumer et bien sûr de ne pas boire d'alcool. Si vous êtes fumeur l'expérience nous a montré qu'il est plus facile d'arrêter la cigarette lorsque cesse la prise de nourriture solide et surtout que l'on se trouve éloigné de son stress quotidien.  
La veille de votre arrivée à Grandchamp, vous consommerez exclusivement des fruits frais crus ou cuits, env. 1,5 kg, à prendre aux heures des repas et si nécessaire entre deux. Comme boisson on prendra de l'eau, des tisanes et éventuellement un peu de babeurre (Buttermilch).

### **L'hospitalité se fait dans le cadre de la simplicité monastique.**

- Nous aimerions vous demander d'**arriver à Grandchamp le vendredi 18 août, entre 16h et 17h30.** La prière du soir est à 18h30, suivi du dernier repas de fruits qui sera pris en commun. Merci de bien vouloir prendre une bouillotte et de prévoir des vêtements chauds (pull, châle, chaussettes...) - pendant le jeûne on a vite un peu froid! -, de bonnes chaussures et des vêtements pour la pluie, ainsi que des vêtements légers pour l'exercice physique. Un petit sac à dos, un maillot de bain, des pantoufles légères et un carnet avec un stylo pour le journal quotidien. Si vous venez en voiture, pourriez-vous apporter un drap de lit, une fourre de duvet nordique, des linges de bain? Nous vous en serions reconnaissantes. Merci de nous l'indiquer à l'avance. Et merci aux personnes qui possèdent un appareil à lavement rectal de l'apporter.
- L'expérience des dernières années a montré **l'importance de la vie en groupe.**

Nous avons donc choisi de renforcer le partage du vécu quotidien dans le cadre de discussions en groupe, mais nous proposons également une journée de silence. Entre ces entretiens, il est bon d'éviter le « bla-bla » .... et les échanges trop fréquents de recettes de cuisine !

Le jeûne sera rompu dans la journée du vendredi, 25 août ; cela pour nous permettre de vivre ensemble les deux premiers jours de réalimentation qui font partie de la démarche du jeûne. Les indications pour la suite du programme de réalimentation vous seront données sur place. La retraite se termine avec le repas de midi le dimanche, 27 août 2017.

- Comme **frais de la retraite**, nous vous proposons, à titre indicatif  
Pour la pension : CHF 540.- à 720.- selon vos possibilités  
Pour animation et l'accompagnement : CHF 350.-  
*(Paiement en euros possible ; informations auprès de : [accueil@grandchamp.org](mailto:accueil@grandchamp.org))*  
*Personne ne doit être retenu par des questions financières.*  
*D'autre part, qui peut donner plus permet la participation de quelqu'un qui peut donner moins.*

Nous vous demanderons, dans la mesure du possible, de régler les frais avant la retraite. Avec la lettre de confirmation nous vous donnerons les indications précises pour le règlement des frais.

- Chaque année nous avons une liste d'attente pour cette retraite. Les personnes intéressées, et se trouvant sur cette liste d'attente, ne peuvent en général pas se libérer juste quelques semaines avant la retraite. Merci d'y penser si vous avez un empêchement.
- **En cas d'annulation de votre inscription** nous vous proposons le règlement suivant :  
*Annulation de l'inscription 1 à 3 semaines avant le début de la retraite :*  
remboursement de la moitié des frais.  
*Annulation de l'inscription 1 semaine ou moins avant le début de la retraite :*  
pas de remboursement des frais.  
*En cas de maladie ou en cas de décès d'un membre de la famille :*  
nous chercherons un règlement personnel avec la personne concernée.
- Pour finir, voici encore un conseil pour la semaine suivant le jeûne, afin d'atterrir en douceur... Prévoyez une semaine calme et un emploi du temps peu chargé après votre retour à la maison : cela prolongera les effets bénéfiques du jeûne. Si vous devez effectuer un long voyage (spécialement en voiture), offrez-vous une étape intermédiaire.

Avec mes salutations les meilleures, s. Birgit et pour l'administration de l'accueil, s. Elisabeth

- P.S. Vu le succès de cette retraite nous sommes obligées de faire un choix difficile. Alors pour nous permettre ce discernement, pourriez-vous **nous envoyer - dès que possible - une lettre, écrite à la main, qui indique vos motivations à venir vivre une retraite en jeûnant et dans le cadre de prière et de silence de la communauté.** Nous vous remercions d'avance pour votre lettre.

Bulletin d'inscription :

Nom	Prénom	Année de naissance
Tél		
Mail		
Rue		
Code postal	Localité	Pays

Je préfère loger au rez-de-chaussée : oui/non

J'apporte draps, fourre duvet nordique/linges de toilette : oui/non

Je viens pour la première fois : oui /non