



Grandchamp 4, CH 2015 Areuse  
Accueil  
Tél : +41 32 842 24 92  
accueil@grandchamp.org

**Début :**

vendredi 21 août 2026,  
*arrivée entre 16h et 17h30*

**Fin :**

dimanche 30 août 2026,  
*après le repas de midi, 14h*

**Accompagnement :**

Dr Françoise Wilhelmi de Toledo  
et sœur Birgit

**Frais :** de pension : CHF 630.- à 810.-  
et d'animation : CHF 450.-

Selon vos possibilités. 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. Quand votre inscription est acceptée vous recevez les indications de paiement.

**Inscriptions et plus d'information :**

Nous demandons aux personnes qui s'annoncent **d'écrire à la main une lettre de motivation** pour se préinscrire. Nous demandons aussi de remplir un bulletin de pré-inscription (au verso). Ces documents aideront l'équipe à discerner à qui confirmer la participation à la retraite

**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. Hors **d'une structure médicalisée l'âge limite est de 60 ans à 65 ans**. Des exceptions peuvent être faites. Nous avons alors besoin d'une attestation du médecin traitant disant que votre santé est bonne et que vous ne prenez pas de médicaments.

à envoyer à [accueil@grandchamp.org](mailto:accueil@grandchamp.org) ou par poste :  
Grandchamp 4 – Accueil – 2015 Boudry CH

# Jeûne et saveurs bibliques

## du 21 au 30 août 2026



Une semaine de jeûne selon  
la méthode du Dr. Buchinger  
à la Communauté de Grandchamp

**Le jeûne en tant qu'exercice spirituelle** est répandu dans toutes les grandes religions, aussi dès le début dans la tradition chrétienne et dans la vie monastique. Il veut nous ouvrir aux trois dimensions de l'amour : à l'amour de Dieu et notre relation avec lui, et à l'amour du prochain et de nous-mêmes.

Nous organisons cette retraite dans la communauté de Grandchamp depuis les années 1980, avec un accent sur la vie de groupe, le silence et les partages quotidiens.

**Une recherche de spiritualité en profondeur :** Vous suivez le rythme de prières de la Communauté et une sœur introduira un thème biblique. Nous cherchons un équilibre entre le silence et le partage sur le vécu quotidien dans le cadre de discussions en groupe. Nous proposons également une journée de silence.

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

*20h30 Prière des complies*

Soirée libre

**Le jeûne :** Le jeûne se déroule avec accompagnement médical selon la méthode du Dr. Buchinger. 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). Le jeûne sera rompu deux jours avant la fin de la retraite pour nous permettre de vivre ensemble les deux premiers jours de réalimentation qui font partie de la démarche du jeûne. Pendant le jeûne nous vous demandons de ne pas fumer et bien sûr de ne pas boire d'alcool. Si vous êtes fumeur·euse 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.

**Après le jeûne :** Les indications pour la suite du programme de réalimentation vous seront données sur place. 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.

## Bulletin de pré-inscription :

Nom :

Année de naissance :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Pays :

Taille :

Poids :

Je confirme que je ne prends pas de médicaments :

OUI / NON

*En cas de non : veuillez indiquer les médicaments que vous prenez de manière régulière :*

Je viens pour la première fois : OUI / NON

Je m'engage à rester jusqu'à la fin de la retraite, y inclus le repas de midi de dimanche, 30 août 2026 : OUI / NON

à envoyer à [accueil@grandchamp.org](mailto:accueil@grandchamp.org) ou par poste :  
Grandchamp 4 – Accueil – 2015 Boudry CH