

# Jeûne et EFT familles 2025

Les adultes jeûneront  
et les enfants (de 3 à 12 ans) partageront diverses activités  
entre eux et avec leurs parents.



Sablenciel.fr

## • A Notre Dame de Grâce (Chambles 42170)

du lundi 24 février à 10h  
au vendredi 28 février à 15h



Cette proposition est faite pour des **parents avec leurs enfants** (entre 3 et 12 ans) et des **adultes seuls souhaitant** expérimenter **le jeûne** et vivre un moment de **ressourcement**. Pendant que les parents et les autres adultes vivront leurs temps de jeûne, les enfants eux, ne jeûneront pas, ils seront pris en charge pour vivre **des temps forts en groupe**. Plusieurs moments (chaque jour) seront également vécus **tous ensemble**.  
**(Pour les jeunes de plus de 12 ans et les plus petits, merci de contacter Marie-Laure)**

Cette semaine sera **synonyme d'intériorité et de convivialité**, de pause pour petits et grands. Un programme est établi chaque jour pour faciliter la vie de groupe, mais une grande souplesse permettra à chacun de suivre son rythme et aux parents d'être présents auprès de leurs enfants. La seule contrainte se situe au niveau du respect des horaires et la présence à certains temps de partage tout en respectant la cohérence de la vie en groupe.

Pour les jeunes, une équipe se charge des animations, mais **les parents seront également sollicités à tour de rôle** pour les encadrer. Les enfants seront sous la responsabilité de leurs parents, en particulier pour les temps de marche. Leur participation aux activités se fera en concertation avec les animateurs.

Chaque adulte est libre de participer aux activités proposées : lecture de textes, Eucharistie quotidienne, temps de prière, balades, EFT...

### Pour les enfants, de multiples activités...

Travail corporel, parfois avec les parents,  
Méditation, plus courte que pour les adultes  
Découverte de la nature,  
Poterie et peinture,  
Foot, balades et activités sportives, Jeux.  
Veillées

### Pour tous:

Du travail sur les émotions. (EFT) Emotional Freedom Technical.

