

Inscription au jeûne

Semaine de Jeûne
du 10 mars au 15 mars

Nom :

.....

Prénom :

.....

Mail :

.....

Tel :

.....

Bulletin à retourner à votre paroisse dans la boîte aux lettres ou par mail :

Saint-Bruno foyer.stbruno@polebel.com Sainte-Lucie foyer.stelucie@polebel.com

Saint-Etienne pastorale@polebel.com

**Rendez-vous à 20h00 tous les soirs du jeûne
pour un temps de prière et d'oraison dans votre paroisse**

**A l'issue de ce temps à 20h30, une portion de 600 gr de pain vous sera remise
pour la journée du lendemain.**

Une tisane vous sera offerte pendant ce moment de convivialité.

Consignes pour le Jeûne

La portion est calculée pour que vous ne ressentiez pas la faim. Cependant ce temps pénitentiel peut être adapté en toute liberté en fonction des besoins de chacun.

Il est conseillé de réduire son alimentation environ 2 ou 3 jours et d'éviter les plats lourds tels que cassoulet ou côte de bœuf avant d'entamer ce régime.

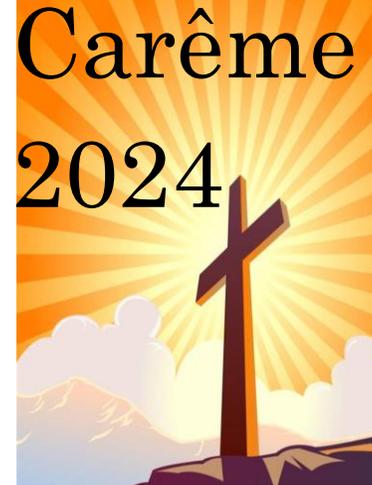
De même, il est préférable de recommencer à s'alimenter normalement de manière progressive.

Repas de clôture

Un repas frugal est offert le 16 mars à 12h30.

Dons : il sera proposé de verser les sommes économisées pour le Jeûne par rapport à un repas normal au profit du Secours Catholique.

Participation aux frais : 30 € soit 6 € par jour



Inscription au jeûne

Semaine de Jeûne
du 10 mars au 15 mars

Nom :

.....

Prénom :

.....

Mail :

.....

Tel :

.....

Bulletin à retourner à votre paroisse dans la boîte aux lettres ou par mail :

Saint-Bruno : foyer.stbruno@polebel.com Sainte-Lucie foyer.stelucie@polebel.com

Saint-Etienne pastorale@polebel.com

**Rendez-vous à 20h00 tous les soirs du jeûne
pour un temps de prière et d'oraison dans votre paroisse**

**A l'issue de ce temps à 20h30, une portion de 600 gr de pain vous sera remise
pour la journée du lendemain.**

Une tisane vous sera offerte pendant ce moment de convivialité.

Consignes pour le Jeûne

La portion est calculée pour que vous ne ressentiez pas la faim. Cependant ce temps pénitentiel peut être adapté en toute liberté en fonction des besoins de chacun.

Il est conseillé de réduire son alimentation environ 2 ou 3 jours et d'éviter les plats lourds tels que cassoulet ou côte de bœuf avant d'entamer ce régime.

De même, il est préférable de recommencer à s'alimenter normalement de manière progressive.

Repas de clôture

Un repas frugal est offert le 16 mars à 12h30.

Dons : il sera proposé de verser les sommes économisées pour le Jeûne par rapport à un repas normal au profit du Secours Catholique.

Participation aux frais : 30 € soit 6 € par jour