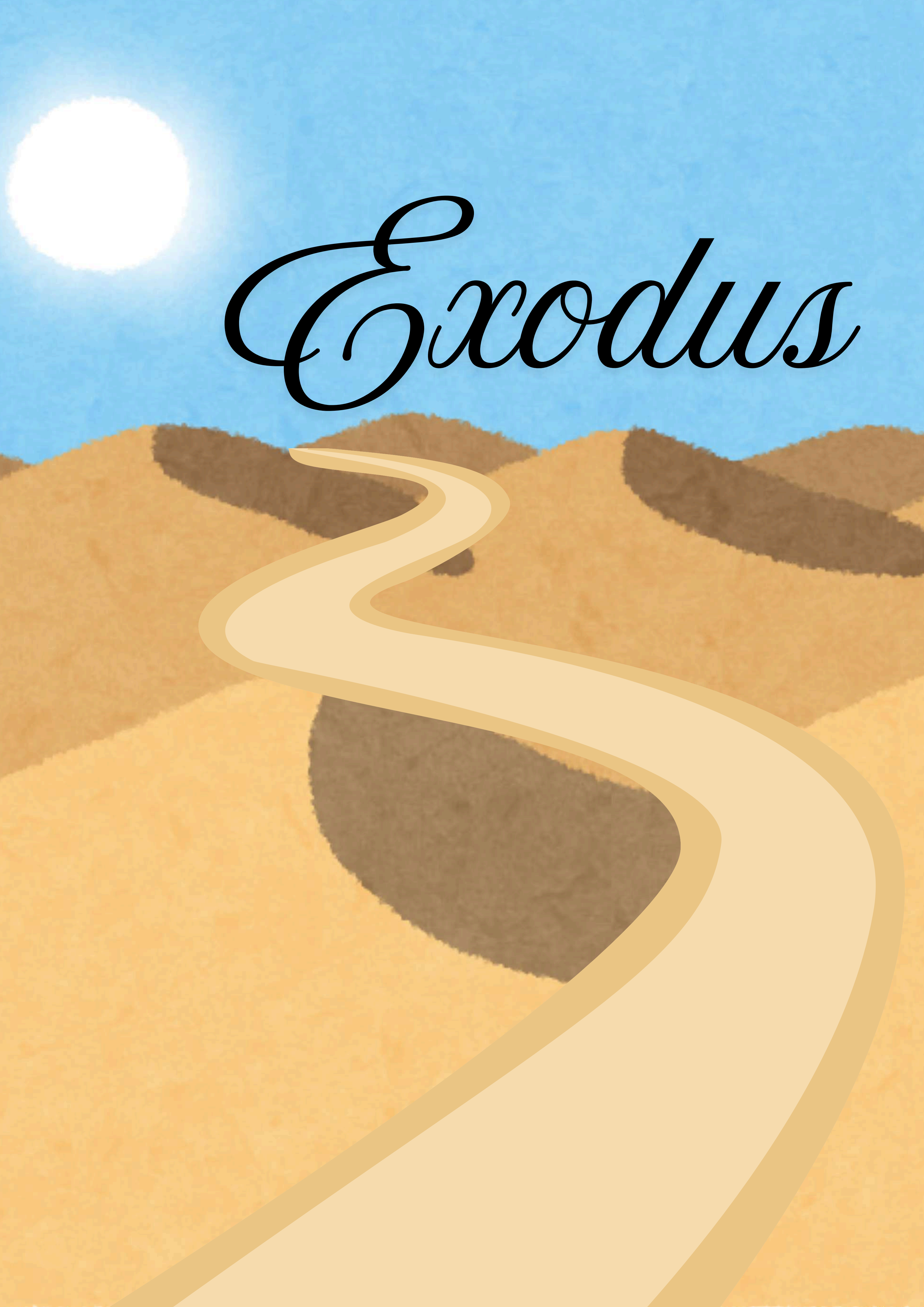


# Exodus







Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes           | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Lecture et méditation            |    |    |    |    |    |    |    |
| Heure sainte                     |    |    |    |    |    |    |    |
| Examen de conscience             |    |    |    |    |    |    |    |
| Douche froide                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Exercice ( 3 x semaine)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Nuit (+ de 7h de sommeil)        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'alcool              |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention desserts et sucreries |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de grignotage         |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de boissons sucrées   |    |    |    |    |    |    |    |





Exodus - Semaine \_\_\_\_

| Pratiques quotidiennes       | Lu | Ma | Me | Je | Ve | Sa | Di |
|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Jeûne (mercredi / vendredi)  |    |    |    |    |    |    |    |
| Viande (mercredi / vendredi) |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention TV / Films        |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention jeux vidéos       |    |    |    |    |    |    |    |
| Abs. d'achats non essentiels |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention d'ordinateur      |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de smartphone     |    |    |    |    |    |    |    |
| Abstention de musique        |    |    |    |    |    |    |    |
| Enregistrement de l'ancre    |    |    |    |    |    |    |    |
| Fraternité hebdomadaire      |    |    |    |    |    |    |    |