

# Carême 2025

Une proposition paroissiale : suivre le parcours **Virtus**  
✚ à partir du mercredi des Cendres



40 jours pour se rapprocher de Dieu, grandir en vertu, et entrer dans la vie d'oraison.

5

## Engagements spirituels

- Chapelet quotidien.
- Oraison quotidienne.
- Examen de conscience.
- Formation spirituelle (lecture/écoute).
- Vie sacramentelle (messe et adoration).

5

## Engagements de vertu et d'aumône

- Pas d'écrans inutiles.
- 7 heures de sommeil.
- Activité physique 2h/semaine.
- Pas de grignotage.
- 1 heure de service hebdomadaire.

5

## Engagements de pénitence au choix

- Pas d'alcool
- Douche froide
- Jeûne du vendredi
- Pas de sucreries
- Pas de viande
- Pas de cigarette
- Pas de café/thé
- Etc... (liste complète sur le site)



## Comment Participer ?

1. Rendez-vous sur [caremevirtus.fr](http://caremevirtus.fr) pour prendre connaissance des modalités en détails.
2. Engagez-vous aux pratiques proposées.
3. Formez une fraternité Virtus (non mixte, 4-8 membres).
4. Inscrivez-vous au parcours sur [Hozana](http://Hozana) pour recevoir les publications.