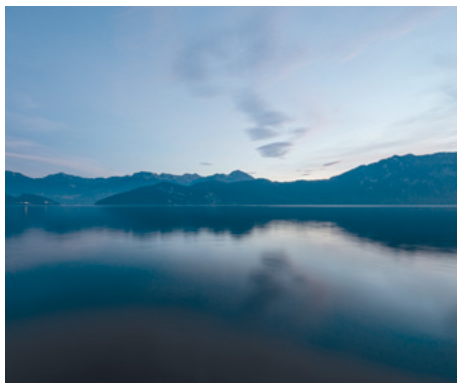


JOURNÉE DE PLEINE CONSCIENCE

Retrouver le calme intérieur



La «pleine conscience» est un ensemble de pratiques qui nous permettent - en devenant de plus en plus conscient du corps, de sa posture, de ses sensations, de ses mouvements - de pacifier notre esprit agité par notre mode de vie.

Laurent donnera les clés pour comprendre les mécanismes de la pleine conscience, et l'ouverture que crée l'esprit pacifié pour la spiritualité, la créativité, la connaissance de soi, etc.

La journée se déroulera de façon détendue, alternant des activités pratiques et des moments d'enseignement. Le repas est végétarien.

Dimanches 17 février
et 7 avril 2019

Animateur: Laurent Juvet donne régulièrement des sessions de chant grégorien et de méditation dans des monastères et des institutions en Europe. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages de spiritualité.

Prix de la journée: 90.- à 150.- selon les moyens. Association des Amis : 85.- à 145.-. Ce prix comprend les 50.- à 100.- d'animation). Il est possible de s'inscrire à une ou aux deux journées.

Horaire: de 9h (accueil dès 8h30) à 17h.

Modalités pratiques: se munir de vêtements confortables. Le repas est végétarien.

Inscription: 10 jours avant la journée sur www.cret-berard.ch/activites/ programme