

PRATIQUE SPIRITUELLE DE LA PLEINE CONSCIENCE



La spiritualité s'appuie sur des pratiques liant le corps et l'esprit, afin de prendre conscience de notre corps et de pacifier notre esprit. La finalité de ces pratiques n'est pas uniquement un mieux-être, débarrassé des agitations mentales qui nous aveuglent, mais d'accéder, dans la profondeur de notre esprit, à un espace spirituel où peuvent s'ouvrir la prière, la contemplation, la présence à soi-même, selon les cadres conceptuels qui nous sont habituels.

La session est pensée comme une retraite où alterneront des temps d'enseignement, de pratique, et de solitude. Les repas végétariens seront des moments de convivialité. Il est vivement recommandé de dormir sur place pour bénéficier au mieux de ce temps hors-du-temps.

Se munir de vêtements chauds et confortables

Du samedi 9 mars
au dimanche 10 mars 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 : pension complète à partir de 168.- (145.- pour les Amis). A cela s'ajoute l'animation comprise entre 100.- et 300.- selon les moyens.

Il est vivement recommandé de dormir sur place pour profiter pleinement de la session.

Horaire : du samedi 9h (accueil dès 8h30) au dimanche 17h.

Inscription : jusqu'au mardi 26 février sur www.cret-berard.ch/activites/programme