



# GOÛTER LA PROFONDEUR DE L'ÊTRE, LA VOIE DE L'INTÉRIORITÉ

## La vie en abondance

«Je suis venu pour que les hommes aient la vie en abondance»,  
Jean 10,10

«Le zen nous apprend ceci : lorsque l'homme «lâche» son moi ordinaire, ce qui reste n'est nullement «rien». Au contraire, toute la vie devient présente d'une autre manière»,  
K.G. Dürckheim

Lorsque nous observons le train du monde, est-il encore sensé de parler d'une «vie en abondance»? Pourtant, la pratique du zen et de la spiritualité chrétienne ouvre aux humains les portes d'une transformation intérieure, un chemin vers ce qui nourrit et désaltère. Cet itinéraire fera écho aux questions les plus exigeantes: «Qu'est-ce qui aujourd'hui me tient encore debout? Quel est l'essentiel de ma vie quotidienne?».

Jeu de gestes initiatique®, assise en silence et enseignement spirituel (Jean 10, 1-10) enrichiront cette journée.

### Gestes

Le Jeu de gestes initiatique® permet de découvrir et développer notre manière d'être à soi-même, aux autres et au monde. Dans chacun de ses six gestes originels, il y a la possibilité d'une rencontre avec soi, parfois avec le Soi, la profondeur de l'Être.

Pratique méditative (zazen ou assise en silence)

La pratique méditative sans objet (sans concept, image ou pensée) fait appel aux sensations, en accueillant ce qui est, dans l'instant. Par notre façon d'être là (le corps que «je suis»), nous découvrons ce que nous sommes au plus profond de nous-mêmes: «l'Être essentiellement-là» ; une expérience au-delà de ce que nous qualifions habituellement d'agréable ou de désagréable.

Samedi 29 juin 2019

### Animateurs :

**Geneviève Frei-Ramseyer**, pratique méditative (certifiée par Jacques Castermane);

**Elisabeth Robert**, certifiée en Jeu de gestes initiatique® (développé par Silvia Ostertag);

**Jean-François Habermacher**, théologien et formateur.

**Prix :** 120.- (repas de midi et pauses-café inclus). Arrangements possibles.

**Méthode de travail :** lectures théologiques et spirituelles, Jeu de gestes initiatique®, pratique méditative, échanges.

Journée ouverte à tous, limitée à 20 personnes.

**Horaire :** de 8h30 à 18h.

**Inscription :** jusqu'au jeudi 6 juin 2019 à Cèdres Formation, Téléphone: 021 331 58 55, info@cedresformation.ch.

**Pour en savoir plus :**  
www.cedresformation.ch.

Organisé en partenariat avec



**cèdresformation**