



# MINDFULNESS ET HÉSYCHASME

## Séminaire avec Jean-Yves Leloup



Du mercredi 5 juin  
au vendredi 7 juin 2019

**Animateur :** Jean-Yves Leloup est écrivain, théologien, prêtre orthodoxe et philosophe. Il a publié de nombreux ouvrages.

**Prix :** pension complète à partir de 534.- (dont 250.- d'animation). Pour les Amis, dès 493.-. En non-résidentiel, 376.- (dont 250.- d'animation), ou 361.- pour les Amis.

**Horaire :** du mercredi à 10h00 (accueil dès 9h00) au vendredi à 16h00.

**Inscription :** jusqu'au mardi 28 mai 2019 sur [www.cret-berard.ch/activites/programme](http://www.cret-berard.ch/activites/programme).

De la « mindfulness » (pleine conscience, pure attention) à la Conscience du Christ selon la tradition hésychaste, y a-t-il un chemin ?

Les recherches récentes sur la plasticité du cerveau humain et la possibilité d'une neurogenèse par la pratique d'un certain nombre d'exercices contemplatifs confirment l'importance de la pratique régulière de la méditation, le réalisme de la métanoïa évangélique et les bienfaits de la prière du cœur, «pour le bien être de tout et de tous».

Une approche selon l'Esprit et la pratique de l'hésychasme (Mont Athos).