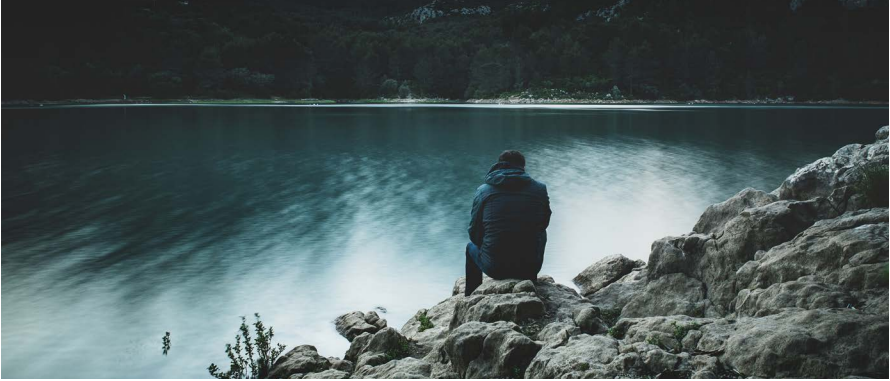




EN QUÊTE DU SILENCE INTÉRIEUR

Revenir au calme de l'être



Notre manière de vivre provoque une agitation intérieure qui ne nous permet pas de trouver notre fond calme, de résoudre sereinement les problèmes, de comprendre avec justesse les situations ou de nous consacrer à la vie spirituelle.

Cette agitation intérieure - faite de pensées circulaires, de souvenirs insistants, de projections stressées pour le futur - n'est pas une fatalité.

Nous pouvons retrouver notre silence intérieur, celui dont maître Eckhart dit qu'il est notre silence d'avant notre naissance. Pour revenir dans un ici et maintenant qui nous ancre dans notre réalité, nous avons notre corps, pour agir sur notre agitation mentale. Au cours de ce séminaire, nous trouverons des outils simples pour habiter notre corps. En habitant notre corps, notre esprit se calme, et un espace intérieur vaste se déploie. Dans cet espace, l'expérience spirituelle devient possible, avec simplicité.

**Du samedi 11 mai
au dimanche 12 mai 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 sur la spiritualité.

Animation : entre 100.- et 300.- selon les moyens.

Séjour : pension complète à partir de 168.- (145.- pour les Amis de Crêt-Bérard). Tous les repas sont végétariens.

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

Inscription : jusqu'au mercredi 1er mai 2019 sur www.cret-berard.ch/activites/programme.