



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.

**Samedi 7 septembre 2019 et
samedi 16 novembre 2019**

Animateur : Laurent Juvet (1957) est un chercheur spirituel depuis sa jeunesse. Après une phase monastique de 6 ans, il a constamment exploré les fondements de la spiritualité, les moyens simples dont on pouvait disposer pour y parvenir et les outils pédagogiques pour la transmettre. Il est invité dans toute l'Europe.

Horaire : de 9h00 (accueil dès 8h30) à 17h00

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.

Inscription : jusqu'à 10 jours avant la date choisie, sur www.cret-berard.ch/activites/programme.