



MÉDITATION, PORTE DE LA SPIRITUALITÉ

Un chemin simple et efficace



La spiritualité est ce qui nous relie à ce qui est de plus profond en nous, de quelque nom qu'on le désigne, c'est ma « vraie nature », « Dieu en moi », ma source. C'est la recherche des mystiques, des spirituels, des moines, des ermites. Mais cette recherche n'est pas réservée à une élite spirituelle : elle est accessible à toute personne voulant rentrer en relation avec la Source qui le fonde.

Laurent proposera une approche par la méditation de pleine conscience, qui permet de vider l'esprit de tous les contenus mentaux agités et encombrants, afin d'accéder au silence intérieur propice à éveiller cette source. Il fera référence aux textes majeurs qui se consacrent à la spiritualité.

Le stage alternera des phases pratiques et explicatives, dans une ambiance détendue et non rigide. En dehors de ces temps, nous vivrons en silence, attentifs à nous rapprocher de notre source. Les repas, en revanche, seront des temps d'échanges conviviaux.

**Du vendredi 13 décembre au
dimanche 15 décembre**

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 : du vendredi à 17h (accueil dès 16h30) au dimanche à 15h.

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

Séjour : pension complète à partir de 252.- (206.- pour les Amis de Crêt-Bérard). Tous les repas sont végétariens.

Inscription : jusqu'au 3 décembre 2019 sur www.cret-berard.ch/activites/programme.