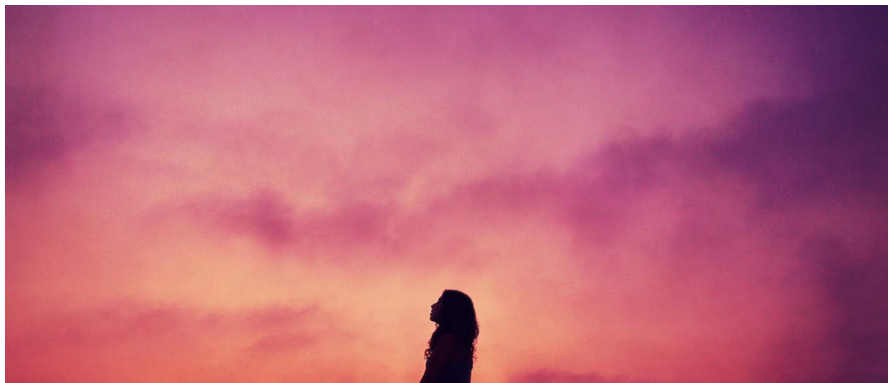




PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Le silence intérieur à portée de main



La méditation est un outil spirituel de premier ordre si elle est pratiquée de manière consciente, non rigide et douce. Nous nous en faisons souvent une représentation négative où l'on doit s'asseoir pendant des heures dans une position inconfortable, en proie à l'agitation mentale. Il ne doit pas en être ainsi.

Laurent Juvet nous guidera dans les mécanismes simples de la méditation, hors de tout dogmatisme, vers une pratique qui allie conscience du corps, confort de la posture et conduite du souffle. Une pratique toute en lâcher-prise qui mène vers le silence intérieur dont nous avons tant besoin. Le silence intérieur, à son tour, nous ouvre la porte du monde spirituel.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Apporter des vêtements souples et confortables. Les repas sont des moments conviviaux.

**Du vendredi 12 juin
au dimanche 14 juin**

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.

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

Prix de l'animation: entre 100.- et 300.- selon les moyens.

Prix du séjour: pension complète à partir de 252.- (213.- pour les Amis de Crêt-Bérard).

Inscription: jusqu'au 2 juin 2020 sur www.cret-berard.ch/activites/programme

Pendant la session, une alimentation végétarienne est recommandée pour aider à l'apaisement.