



# 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. Une alimentation végétarienne est recommandée pour la journée.

### Prochaines dates :

- Samedi 10 octobre 2020
- Samedi 12 décembre 2020

**Samedi 15 août 2020**

**Animateur:** Laurent Juvet 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. Ce prix comprend les 50.- à 100.- d'animation.

**Inscription:** jusqu'au 4 août 2020 sur [www.cret-berard.ch/activites/programme](http://www.cret-berard.ch/activites/programme)