



RETRAITE SPIRITUELLE

Un temps pour faire silence



Notre mode de vie nous éloigne de nous-mêmes, nous sommes agités, stressés, irritables, malheureux. Nous aimerions retrouver un état intérieur paisible et silencieux pour nous mettre en quête spirituelle et mieux vivre notre quotidien. C'est ce que vous propose Laurent Jovet, fort d'années de pratique spirituelle et d'enseignement. Le silence intérieur n'est pas inaccessible, il s'apprend pas à pas en retrouvant le contact avec notre corps et ses sensations.

Cette session comprendra deux temps d'enseignement de pratiques méditatives et de pleine conscience par jour. Le reste de la journée se vivra dans un silence personnel destiné à approfondir le calme intérieur par des exercices simples. Les repas seront des moments conviviaux où le rire et l'échange ont leur place.

La retraite s'adresse à toute personne désireuse d'approfondir sa vie spirituelle, indépendamment de ses options religieuses. Se munir d'une tenue confortable.

**Du jeudi 21 mai (Ascension)
au dimanche 24 mai 2020**

Animateur: Laurent Jovet 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 jeudi à 10h (accueil dès 09h30) au dimanche à 15h.

Prix de l'animation: Entre 200.- et 400.- selon les moyens.

Prix du séjour: 405.- CHF en chambre simple (douche et WC sur le palier). Pour les Amis de Crêt-Bérard: 346.-.

Inscription: jusqu'au 12 mai 2020 sur www.cret-berard.ch/activites/programme

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