



# PRATIQUE DE LA MÉDITATION

## Intégrer la méditation au quotidien



Du vendredi 30 avril au  
dimanche 2 mai 2021

**Animateur:** Laurent Juvet a commencé très tôt la méditation, lors de son temps monastique. Il a développé un type d'enseignement très respectueux des personnes, afin de les mener dans leur propre silence intérieur. S'appuyant sur différentes traditions, sans jamais s'y enfermer, il aime faire des ponts en montrant à quel point la spiritualité est universelle.

**Horaire:** du vendredi à 17h00 au dimanche à 15h30.

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

**Prix du séjour:** 262 CHF en chambre simple (douche et WC sur le palier). Pour les Amis de Crêt-Bérard: 226 CHF.

**Inscription:** jusqu'au 13 avril 2021 sur [www.cret-berard.ch/activites/programme](http://www.cret-berard.ch/activites/programme)

**Confirmation:** la tenue de la retraite sera confirmée 10 jours avant la date par email. Le plan de protection adéquat sera communiqué aux participants.

La pratique méditative est plus que jamais nécessaire aux personnes de notre époque, ballottées entre les exigences de plus en plus exagérées de leur travail, leurs vies de famille compliquées et l'agitation des médias et de la vie quotidienne. Si tout le monde s'accorde pour reconnaître les bienfaits de la méditation, on entend souvent dire que c'est une pratique aride, et qu'il est difficile de l'intégrer au quotidien.

Laurent Juvet s'attachera à expliquer les mécanismes de la pratique méditative dans une vision très pragmatique, en expliquant l'importance des perceptions corporelles et l'inutilité de pratiques rigides et volontaristes.

Lors de cette session, nous apprendrons à faire de chaque instant de notre vie une pratique méditative, sans effort ni crispation.

Cette session s'adresse à toute personne désirent apprendre ou approfondir la pratique de la méditation, et à l'intégrer dans sa vie quotidienne.