



RETRAITE MÉDITATIVE POUR L'ASCENSION

Un temps pour soi



Laurent Juvet vous guidera vers l'apaisement intérieur par la pratique de la méditation, mais aussi de la contemplation de la nature, dans une dimension spirituelle.

La retraite comportera des temps en commun pour apprendre à maîtriser le mental galopant par une pratique corporelle et méditative. De longs moments seront consacrés à la solitude silencieuse, à la promenade, au recueillement à la Chapelle, à la pratique du silence intérieur, en toute liberté personnelle.

Les repas seront partagés convivialement pour en faire des moments d'échange. Se munir de vêtements confortables, et prévoir de pouvoir se déconnecter de longs moments. Aucune connaissance préalable de la méditation n'est nécessaire.

**Du jeudi 13 mai (Ascension)
au dimanche 16 mai 2021**



Laurent Juvet est un chercheur spirituel depuis sa jeunesse. Après une phase monastique de six ans, il a constamment exploré les fondements de la spiritualité, les moyens simples dont on pouvait disposer pour y parvenir et les outils pour les transmettre.



Du jeudi à 10h00 (accueil dès 9h30)
au dimanche à 15h00



262 CHF | 226 CHF (Amis)

- repas du midi et du soir
- pauses café/thé/croissants
- nuitées et petits-déjeuners en chambre avec WC/douche sur le palier
- WC/douche privés, +20 CHF/nuit
- Animation : Entre 100 et 300 CHF



Inscription jusqu'au 4 mai sur
www.cret-berard.ch, page «Activités»