

## MÉDITER SANS EFFORT

### Faire du corps son allié



Aujourd'hui, tout le monde s'accorde pour dire que la méditation est une activité qui nous apaise dans un monde agité et qui nous fait beaucoup de bien, tant mentalement que physiquement. La méditation n'est pas seulement une relaxation ou une simple pratique de mieux-être, mais elle ouvre notre potentiel humain et spirituel, elle fait accéder à une bienveillance envers nous-mêmes et les autres, et nous permet surtout de nous relier au divin.

Mais voilà, la méditation est souvent synonyme de posture douloureuse, d'ennui ou d'impossibilité de faire le silence intérieur, ce qui peut nous éloigner d'une pratique régulière.

Comment alors intégrer l'attitude méditative au quotidien et trouver du plaisir à la pratique de l'assise méditative ? C'est ce que Laurent nous apportera : une pratique ni rigide, ni dogmatique, respectueuse du corps et qui, par l'ancrage dans les perceptions, la posture et la respiration, nous permettra d'entrer facilement dans le silence intérieur.

**Du vendredi 8 au  
dimanche 10 octobre 2021**



**Laurent Jovet** 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



du vendredi à 17h00 au dimanche à 16h00.



**Pension** 262.- | 226.- (membres des Amis)

- repas, pauses et salle(s)
- nuitées en chambre avec WC/douche sur le palier
- WC/douche privatifs, +20.-/nuit

**Animation** : Entre 100.- et 300.- selon les moyens



**Inscription** : jusqu'au 28 septembre sur [www.cret-berard.ch/activites/](http://www.cret-berard.ch/activites/)



Se munir de vêtement confortables