

## 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.

**Samedi 12 février 2022,  
samedi 9 avril 2022,  
samedi 25 juin 2022**



**Laurent Jouvét** 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



de 09h00 (accueil dès 08h30) à 17h00



entre 90 et 150.- selon les moyens

- animation (50 à 100.-)
- repas, pauses et salle(s)



**Inscription:** jusqu'au mardi, 10 jours avant la date choisie, sur [www.cret-berard.ch/activites/](http://www.cret-berard.ch/activites/)