

## L'ART DU SILENCE INTÉRIEUR

### Méditation et spiritualité




Toute transformation spirituelle passe par un ancrage dans la réalité et un apaisement des pensées, afin de ne pas risquer l'illusion spirituelle qui se perd dans l'imaginaire. Le chemin spirituel le plus profond ne passe pas par l'extraordinaire, mais par une pratique qui porte l'attention sur le corps, ce qui permet à l'esprit de se calmer peu à peu. C'est au fond du silence de l'esprit que l'évolution spirituelle prend sa source.


Laurent conduira cette session vers le silence intérieur dans un esprit non rigide et non dogmatique, à l'écoute des besoins véritables de chacune et chacun. Les pratiques corporelles seront très simples, avec un enseignement permettant de comprendre comment les rendre efficaces.

Les repas seront des temps conviviaux, les temps libres seront vécus dans la solitude personnelle et le silence des mots.

Se munir de vêtements confortables.

**Du vendredi 14 janvier  
au dimanche 16 janvier 2022**


 **Laurent Juvet** 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.

 du vendredi à 17h00 (accueil dès 16h30)  
au dimanche à 15h30.

**CHF 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 mardi 4 janvier sur [www.cret-berard.ch/activites/](http://www.cret-berard.ch/activites/)