

## JOURNÉE DE PLEINE CONSCIENCE

### Conscience du corps et silence de l'esprit



De tous temps, l'être humain a déploré l'agitation mentale qui l'empêchait d'entrer dans un espace intérieur pacifié et silencieux, afin de mieux se connaître, de mieux agir, d'être plus créatif, plus heureux, mais aussi d'explorer la spiritualité, qui est l'art de l'esprit.

Au cours des siècles, de très nombreuses pratiques spirituelles, dans toutes les cultures, ont vu le jour pour tenir les rênes de l'esprit et pouvoir entrer dans une recherche spirituelle. Toutes ces pratiques ont en commun la médiation du corps qui, en devenant conscient, ouvre une fenêtre sur l'esprit calme et large.

Cette journée permet de revenir aux fondamentaux de la spiritualité et de la pleine conscience pour intégrer plus efficacement toutes les pratiques qui sont à notre disposition. Cet atelier est ouvert à chacune et à chacun, quel que soit son horizon.

Une alimentation végétarienne est recommandée pour la journée.

samedi 25 juin 2022  
samedi 24 septembre 2022  
samedi 3 décembre 2022



**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.



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/)