

JOURNÉE « DÉCONNEXION » Se retrouver - Retrouver son calme intérieur



Le monde qui m'entoure me force à la connexion perpétuelle avec les autres, avec le monde et ses catastrophes. Il s'ensuit un état intérieur d'agitations et d'angoisses qui m'empêche de vivre paisiblement. Comment me retrouver, comment retrouver mon calme intérieur pour faire face à la complexité de la vie ?

C'est le but de ces journées « déconnexion » : elles offrent un « temps pour moi », une journée où mettre ma vie habituelle entre parenthèses pour me consacrer à moi-même et à me reconnecter à l'essentiel. Ces journées ont pour but de donner des outils simples pour mieux vivre dans ma vie quotidienne, sans être bousculé par l'hyper-connexion.

Ces outils sont essentiellement des petits exercices pour se reconnecter à son corps, à sa posture, à sa respiration, avec des éléments de pratique méditative.

Samedis 24.09.22 | 03.12.22 |
25.02.23 | 29.04.23 | 10.05.23

 **Laurent Jovet** se consacre à l'enseignement de la spiritualité, de la méditation et des pratiques de pleine conscience. Il enseigne dans différentes institutions en Europe. Il est l'auteur de livres de méditation et de spiritualité.

 de 09h00 (café d'accueil dès 08h30) à 17h00.

 Entre 90.- et 150.- selon les moyens

- animation
- repas, pauses et salle(s)

 Ouvert à toutes et à tous. Apporter des vêtements confortables. Le repas sera végétarien.

 **Inscription** jusqu'au mardi 10 jours avant la date sur www.cret-berard.ch/activites