

# INTRODUCTION À LA SPIRITUALITÉ

## Comprendre et pratiquer



On pourrait définir la spiritualité comme « l'art de l'esprit ». La spiritualité nous apaise, et canalise notre attention sur nos dimensions les plus profondes : le Divin que nous portons en nous.

Laurent nous guidera sur le chemin spirituel, tout d'abord en en dessinant les contours, puis en proposant des moyens pour y parvenir. La voie spirituelle passe nécessairement par un ancrage dans corps – ce qui évite l'illusion et l'imagination – puis par l'exploration du monde intérieur libéré des agitations mentales – par la méditation. La partie contemplative consistera à dévoiler la présence divine en nous, et à savoir la reconnaître dans son immédiateté et sa simplicité : le divin ne se manifeste pas à Elie dans le feu et la tempête, mais dans le murmure d'une brise imperceptible.

La session s'adresse à toute personne qui cherche une orientation et une pratique spirituelle.

**Du vendredi 07 octobre  
au dimanche 09 octobre 2022**

 **Laurent Juvet** 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.

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

 **Animation** : Entre CHF 120.- et 250.- selon les moyens.

**Séjour** : CHF 262.- | 226.- (membres des Amis) pour une chambre avec WC/ douche sur le palier. En option : +20.-/ nuit pour WC/douche privés.

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

 **Inscription** jusqu'au mardi 27 septembre sur [www.cret-berard.ch/activites](http://www.cret-berard.ch/activites)