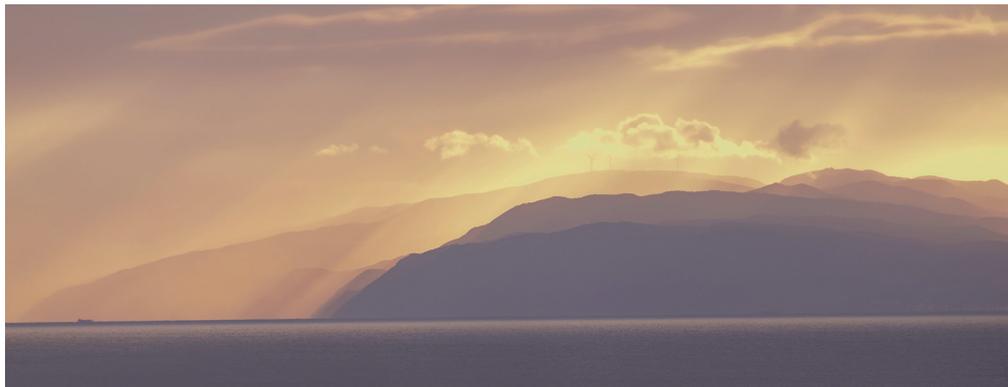


MÉDITATION ET SPIRITUALITÉ

Conscience du corps et silence de l'esprit



De tout 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 heureux.

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.

Samedis
19.10.2024 | 07.12.2024

 **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

 **Une alimentation végétarienne** est recommandée pour la journée.

 **Inscription** au plus tard 10 jours avant sur www.cret-berard.ch/activites