

L'AUTOHYPNOSE, TREMPLIN VERS LA CONTEMPLATION Sentir la Vie fluer en moi



«Je vais t'indiquer un chemin que tu ne connais pas, pour atteindre un lieu que tu ignores, afin que tu puisses accomplir ce dont tu es incapable.» *François Roustang*

Voie royale vers l'intériorité, la méditation est omniprésente dans notre société. A-t-elle des liens avec l'autohypnose ? Et si oui, en quoi s'en différencie-t-elle ?

Dans un monde de plus en plus virtuel où tout va trop vite, nous nous sentons dépassés, voire figés, muets, atones. Il nous manque la vie qui jaillit, vibre, résonne. **Comment retrouver un espace de résonance et de vie ?**

La voie contemplative proposée par F. Jalics ouvre des portes sur des univers insoupçonnés qui enrichissent notre intériorité et transforment notre réel. Affectés et émus, nous entrons en relation avec toute chose et y trouvons l'Absolu. Nous étions à bout de course et... un second souffle nous est donné. Quoi ? Rien de moins que l'éternité !

**Du samedi 17 au
dimanche 18 janvier 2026**

 **Luc Ruedin**, jésuite, donne les Exercices spirituels et des retraites selon la voie contemplative de Franz Jalics. Il vient de publier «Exercices de contemplation, méditation chrétienne», un essai et une initiation qui vise à faire découvrir l'étonnante proximité entre la contemplation et l'autohypnose.

 Du samedi à 09h30 (accueil dès 08h30) au dimanche à 17h00

 **Pension :**
184.- | 160.- (membres des Amis)

- repas, pauses et salle(s)
- nuitées en chambre avec WC/douche sur le palier
- WC/douche privatifs : +20.-/nuit

Sans nuitée : 88.- | 78.-

Animation : entre 100 et 180.- selon vos moyens

 **Pour cette retraite**, munissez-vous de vêtements confortables.

 **Inscription** jusqu'au mardi 6 janv. 2026 sur www.cret-berard.ch/activites