

## MÉDITATION ET CONTEMPLATION

### La douceur du chemin contemplatif



*La méditation est souvent décrite comme une voie nécessaire, mais ardue, demandant des efforts et de la persévérance. Sans parler de l'ennui et de la douleur liée à la posture.*


**Est-ce nécessaire ?** La contemplation n'est pas la conséquence du travail de la méditation, mais sa source.


La contemplation permet de pratiquer une méditation douce, sans effort et sans douleur, car il ne s'agit pas de rentrer dans le moule contraignant d'une posture et d'une respiration, mais au contraire de contempler la réalité que je suis et qui m'entoure, sans me forcer à quoi que ce soit.

**Nous alternerons** des moments d'assise, de marche, de contemplation de la nature, et des moments conviviaux.

*Se munir de vêtements amples.*

**Du vendredi 9 au  
dimanche 11 octobre 2026**

 Après six ans de vie monastique, **Laurent Jovet** a pris le grand large, pratiquant et enseignant la méditation et la contemplation d'une manière simple, non dogmatique et accessible. Il partage son enseignement dans différentes institutions en Europe et par de nombreux livres sur la spiritualité.

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

**CHF Pension:**  
280.- | 242.- (membres des amis)

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

**Animation:** entre 120.- et 250.- selon les moyens

 **Inscription** jusqu'au mardi 29 sept. 2026 sur [www.cret-berard.ch/activites](http://www.cret-berard.ch/activites)