

UNE **R** DE REPOS SUR UN **R** DE MUSIQUE

Maman



PREND L'**R**

30 JANVIER 2027

SE **R**ETIRER | SE **R**ETROUVER | **R**ESPIRER
SE **R**ESSOURCER | ÊTRE **R**ENOUVELÉE



CRÊT  BÉRARD

BIENVENUE À LA 1^{ÈRE} ÉDITION DE MAMAN PREND L'R

RALENTIR

ÉCOUTER



S'ARRÊTER

RESPIRER

Mini-retraite « spécial mamans » dérivée de CHANGER D'R

Cette journée est là pour honorer les vaillantes mamans, porteuses de vie, et leur offrir l'occasion de prendre une pause, comme **une R de REPOS**.

Que tes enfants soient petits ou grands, tu es invitée à prendre soin de la femme que tu es, dans toutes les dimensions de ton identité, corps, âme et esprit.

Un moment à part pour te retirer avec Jésus et te retrouver, prendre du recul, te ressourcer, en toute bienveillance, douceur et convivialité...

le tout sur **un R de musique**.

Quoi de mieux pour bien commencer 2027 ?



INTERVENANTES

Sandy Manoé vous emmènera avec son piano et ses chansons à texte sur le thème de la maternité et de sa foi en Dieu.

Déborah Colomer introduira le thème avec cette question : "De quel repos ai-je besoin pour réellement prendre l'R ?".

Fiona Geiser vous encouragera avec un message "Libérée de la prison des inquiétudes, une clé vers le repos mental ?".



INFOS PRATIQUES

LIEU : Crêt-Bérard, Puidoux VD

HORAIRE : 9h à 17h (accueil & café dès 8h30)

INSCRIPTION : places limitées, d'ici au 19.01.2027 sur www.cret-berard.ch/activites

PRIX : entre 60 CHF et 90 CHF selon moyens
Pauses et repas inclus dans le forfait

NUITÉE : recommandée, sur réservation



ATELIERS À CHOIX

Espace Créatif avec Delphine Jouve

Régulation du système nerveux

avec Gislaine Chaubert

Écrire pour écouter avec Frédérique Jaccard

S'arrêter et écouter Dieu

avec Sandy Manoé & Fiona Geiser

Pilates, connecter âme et esprit au corps

avec Isabella Bossy

Danse en groupe avec Michèle Michaud

Calli'thé Time avec Jamina Wirth & Alicia Jouve

Temps pour soi ou prière & écoute

**"VENEZ AVEC MOI DANS UN LIEU ISOLÉ,
OÙ NOUS POURRONS ÊTRE SEULS, ET LÀ
VOUS POURREZ VOUS REPOSER.
ELLES PARTIRENT DONC À L'ÉCART."**

MARC 6 : 31-32



RETROUVEZ TOUTES LES INFOS UTILES

sur le site internet de Crêt-Bérard en scannant le QR code ci-contre.

