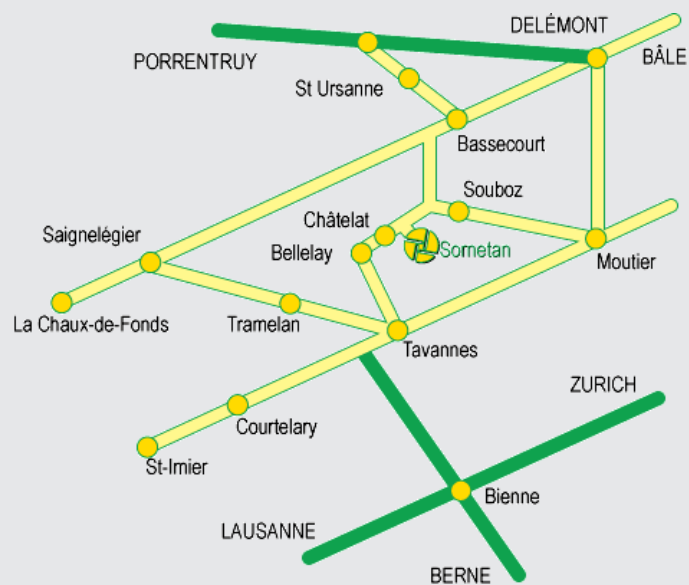


Un havre de verdure,
un havre pour l'esprit

Plan d'accès



Transport :

Il ne doit pas faire difficulté : nous vous mettons volontiers en rapport avec les participants motorisés.

Si nécessaire, nous venons prendre en gare de Moutier ou de Tavannes les personnes qui nous auront avertis à l'avance (CHF 25.- le trajet).

Possibilité aussi, sauf le soir et le samedi, de commander le PUBLICAR 24h à l'avance : 0800 55 30 00 (numéro gratuit), ligne La Courtine.

CENTRE DE SORNETAN

2716 - Sornetan
Tél. 032 484 95 35

info@centredesornetan.ch
www.centredesornetan.ch

En quête du silence intérieur

Retraite avec Laurent Juvet

Retraite de 4 jours à l'Ascension



Retraite de 4 jours

En quête du silence intérieur

Notre mode de vie et nos soucis quotidiens nous mettent dans un état d'agitation dont nous avons beaucoup de mal à sortir pour simplement retrouver la paix et la tranquillité intérieure. Cet état fébrile nous empêche de nous centrer, de nous concentrer et d'entrer dans notre espace intérieur pour nous retrouver et pour chercher la spiritualité, de quelque nom qu'on la désigne. Mais cet état d'agitation n'est pas une fatalité, nous avons la possibilité de revenir à notre silence intérieur pour nous rassembler intérieurement et nous ressourcer. Pour cela, il nous faut retrouver le contact avec nos perceptions, nos mouvements, notre respiration, notre posture, grâce à des exercices simples de pleine conscience. Ensuite nous pourrions passer à une pratique méditative non contraignante et source de plaisir.

Laurent Juvet nous guidera à la fois dans des pratiques de pleine conscience et de méditation simples, et donnera un cadre pour remettre ces pratiques en contexte. Les repas seront conviviaux, les temps de pratique communs seront détendus, donnant le temps à toutes les questions. Les temps de solitude seront vécus dans le silence.



Intervenant

Laurent Juvet

Il consacre sa vie à la musique (organiste et chef de chœur) et à la spiritualité (méditation, pleine conscience). Il anime des formations en Suisse et à l'étranger et est l'auteur de nombreux ouvrages. Son enseignement est à la fois simple, limpide, et plein d'humour. <https://laurentjuvet.wordpress.com/>

Date et horaires

Du jeudi 30 mai à 10h au dimanche 2 juin 2019 à 17h (Ascension) au Centre de Sornetan

Pour qui?

Cette retraite s'adresse à toute personne désireuse de retrouver son calme intérieur. Elle n'est ni religieuse, ni confessionnelle, mais permet d'approfondir son propre cheminement.

Prix pour les quatre jours

Retraite : entre CHF 100.– et 300.– selon vos moyens

Pension obligatoire (nuits et repas) :

CHF 400.– en chambre double avec WC/douche à l'étage

CHF 450.– en chambre simple avec WC/douche à l'étage

Pour les chambre avec WC/douche dans la chambre, se renseigner au Centre de Sornetan

Inscriptions

Jusqu'au 22 mai 2019 au Centre de Sornetan

Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée.

Inscription

En quête du silence intérieur

Merci de vous inscrire:

- en utilisant la fiche d'inscription de notre site internet www.centredesornetan.ch: fiche sous le descriptif de la formation (Programme / Cours)
- ou avec le coupon ci-dessous envoyé à:

CENTRE DE SORNETAN

2716 - Sornetan

Je m'inscris à la retraite
« En quête du silence intérieur »

Titre Madame Monsieur

Nom Prénom

Adresse

NPA Localité

Tél. e-mail

Date Signature

Repas

Cuisine traditionnelle Cuisine végétarienne

Sans lactose Sans gluten

Allergie spécifique: _____

Chambre (WC/douche à l'étage)

individuelle double

chambre avec WC/douche
(s'adresser au Centre de Sornetan)

Si le prix et/ou le transport vous posent problème, adressez-vous au Centre de Sornetan, dès arrangements sont possibles.

Renseignements:

- pour la formation: Anne-Dominique Grosvernier, formation@centredesornetan.ch
- pour la pension ou le transport : reception@centredesornetan.ch