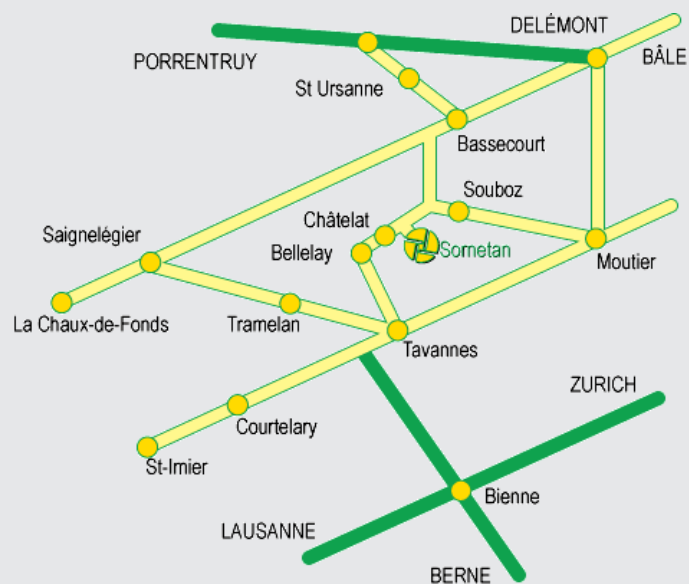


Un havre de verdure,
un havre pour l'esprit

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

Pratique spirituelle de la pleine conscience

Retraite avec Laurent Juvet

**Week-end du
20 au 22 septembre
2019**



Retraite de 2 jours

Pratique spirituelle de la pleine conscience

Nous aimerions souvent nous retirer, prendre un temps pour nous, nous retrouver dans la nature, profitant de notre paix intérieure pour progresser dans notre vie sociale, personnelle et spirituelle. Mais lorsque nous pouvons enfin nous arrêter quelques heures, quelques jours, et sortir de l'agitation du monde, nous sommes confrontés à la nôtre, aux multiples pensées, imaginations et souvenirs qui nous assaillent. Et nous ne savons pas comment faire. Lutter est bien inutile.

La pleine conscience est un outil qui nous permet de retrouver le contact avec nos sens, notre corps, notre réalité matérielle, et ainsi apaiser dans un premier temps les pensées en boucles dont nous ne pouvons nous libérer. La pleine conscience est une boîte à outils pour nous retrouver, sous forme d'exercices très simples et très efficaces.

Une fois apaisés dans ce calme intérieur, nous pouvons entrer en nous-mêmes par une pratique méditative qui nous ouvre sur l'espace spirituel.

C'est ce projet que Laurent Juvet nous propose. Les repas seront l'occasion d'échanges conviviaux, les temps de travail en commun permettront de se familiariser avec ces pratiques et aussi de les questionner et de les expliquer. Les temps de solitude seront vécus dans une grande liberté, en 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 vendredi 20 septembre à 17h au dimanche 22 septembre 2019 à 17h
au Centre de Sornetan

Pour qui?

Cette retraite s'adresse à toute personne désirant approfondir sa vie spirituelle et trouver les moyens d'y parvenir, indépendamment de ses convictions religieuses.

Prix pour le week-end

Retraite : entre CHF 100.– et 300.– selon vos moyens
Pension obligatoire (nuits et repas) :

CHF 250.– en chambre double avec WC/douche à l'étage

CHF 285.– 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 9 septembre 2019 au Centre de Sornetan

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

Inscription

Pratique spirituelle de la pleine conscience

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
« Pratique spirituelle de la pleine conscience »

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