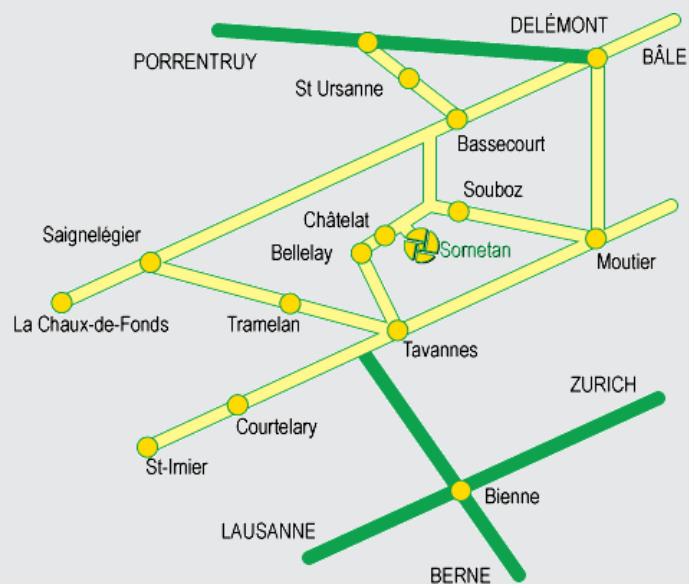


Un havre de verdure,  
un havre pour l'esprit

## 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 méditation

Retraite avec Laurent Juvet

**Week-end du  
25 au 27 septembre  
2020**



## Retraite de 2 jours

### Pratique spirituelle de la méditation

La méditation assise est une pratique qui nous aide à nous recentrer et à calmer notre agitation, afin de nous libérer l'esprit pour certaines prises de conscience spirituelles.

La méditation est souvent décrite comme très nécessaire, mais beaucoup sont rebutés parce qu'ils croient qu'elle oblige à s'asseoir en lotus, dans une posture douloureuse, pendant de longs moments qui paraissent trop longs à cause de l'ennui. Mais il ne doit pas en être ainsi.

Au cours de ses années d'enseignement, Laurent Juvet a développé une pratique de la méditation sans rigidité et sans ennui, où la posture doit être stable et confortable. Les phases de méditation alternent 10 mn de méditation assise et 5 mn de marche lente et consciente. Lors des phases de marche, chacun et chacune peut soit entrer dans le groupe, soit en sortir, de façon à ne pas se trouver dans l'effort de volonté. En effet, pour être efficace, la méditation doit être un plaisir.

Laurent Juvet expliquera la pratique, et permettra à chacun et chacune de se familiariser avec celle-ci lors de temps de solitude entre les rencontres.

Les repas végétariens et sans alcool seront des moments conviviaux.



#### 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. Site : [juvet.org](http://juvet.org)

#### Date et horaires

**Du vendredi 25 septembre à 17h au dimanche**

**27 septembre 2020 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) :

Le prix varie entre CHF 300.– et 460.– selon la chambre choisie. Le Centre de Sornetan vous renseigne volontiers.

#### Inscriptions

Jusqu'au 17 septembre 2020 au Centre de Sornetan

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

## Inscription

### Pratique spirituelle de la méditation

Merci de vous inscrire:

- en utilisant la fiche d'inscription de notre site internet [www.centredesornetan.ch](http://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 méditation »

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, des  
arrangements sont possibles.**

#### Renseignements:

- pour la formation: Anne-Dominique Grosvernier,  
[formation@centredesornetan.ch](mailto:formation@centredesornetan.ch)
- pour la pension ou le transport :  
[reception@centredesornetan.ch](mailto:reception@centredesornetan.ch)