



PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Intégrer la méditation au quotidien



La pratique méditative est plus que jamais nécessaire aux personnes de notre époque, ballottées entre les exigences de plus en plus exagérées de leur travail, leurs vies de famille compliquées et l'agitation des médias et de la vie quotidienne. Si tout le monde s'accorde pour reconnaître les bienfaits de la méditation, on entend souvent dire que c'est une pratique aride, et qu'il est difficile de l'intégrer au quotidien.

Laurent Juvet s'attachera à expliquer les mécanismes de la pratique méditative dans une vision très pragmatique, en expliquant l'importance des perceptions corporelles et l'inutilité de pratiques rigides et volontaristes.

Lors de cette session, nous apprendrons à faire de chaque instant de notre vie une pratique méditative, sans effort ni crispation.

Cette session s'adresse à toute personne désirent apprendre ou approfondir la pratique de la méditation, et à l'intégrer dans sa vie quotidienne.

Du samedi 1^{er} au
dimanche 2 mai 2021

Animateur: Laurent Juvet a commencé très tôt la méditation, lors de son temps monastique. Il a développé un type d'enseignement très respectueux des personnes, afin de les mener dans leur propre silence intérieur. S'appuyant sur différentes traditions, sans jamais s'y enfermer, il aime faire des ponts en montrant à quel point la spiritualité est universelle.

Horaire: du samedi à 09h00 (accueil dès 08h30) au dimanche à 15h30.

Prix de l'animation: entre 100 et 300 CHF selon les moyens.

Prix du séjour: 173 CHF en chambre simple (douche et WC sur le palier). Pour les Amis de Crêt-Bérard: 150 CHF.

Inscription: jusqu'au 13 avril 2021 sur www.cret-berard.ch/activites/programme

Confirmation: la tenue de la retraite sera confirmée 10 jours avant la date par email. Le plan de protection adéquat sera communiqué aux participants.