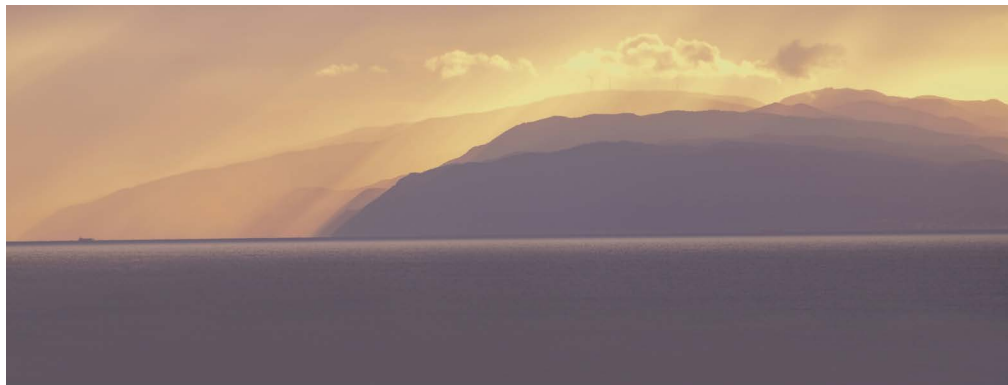


JOURNÉE « DÉCONNEXION » Se retrouver - Retrouver son calme intérieur




Le monde qui m'entoure me force à la connexion perpétuelle avec les autres, avec le monde et ses catastrophes. Il s'ensuit un état intérieur d'agitations et d'angoisses qui m'empêche de vivre paisiblement. Comment me retrouver, comment retrouver mon calme intérieur pour faire face à la complexité de la vie ?

C'est le but de ces journées « déconnexion » : elles offrent un « temps pour moi », une journée où mettre ma vie habituelle entre parenthèses pour me consacrer à moi-même et à me reconnecter à l'essentiel. Ces journées ont pour but de donner des outils simples pour mieux vivre dans ma vie quotidienne, sans être bousculé par l'hyper-connexion.


Ces outils sont essentiellement des petits exercices pour se reconnecter à son corps, à sa posture, à sa respiration, avec des éléments de pratique méditative.


Samedi 24 septembre 2022
Samedi 3 décembre 2022


 **Laurent Juvet** se consacre à l'enseignement de la spiritualité, de la méditation, et des pratiques de pleine conscience. Il enseigne dans différentes institutions en Europe. Il est l'auteur de nombreux livres de méditation et de spiritualité.

Prochaines dates : Samedis 25 février, 29 avril et 10 juin 2023

 de 09h00 (café d'accueil dès 08h30) à 17h00.

 Entre 90.- et 150.- selon les moyens
· animation
· repas, pauses et salle(s)

 Ouvert à toutes et à tous. Apporter des vêtements confortables. Le repas sera végétarien.

 **Inscription** jusqu'au mardi 10 jours avant la date sur www.cret-berard.ch/activites