



CENTRE  
D'HYPNOTHÉRAPIE  
ET DE SOINS NATURELS

# STAGE L'ART DE L'ESPRIT JOYEUX

**Animé par Alexandre Jollien et Laurent Jouvét**

**Samedi 25 et dimanche 26 janvier 2025**

***Des clés universelles pour se tenir en joie  
et rencontrer l'essentiel en soi-même***



Deux amis, Alexandre Jollien et Laurent Jouvét se sont retrouvés autour de Maître Eckhart, grand mystique médiéval dont la spiritualité est toujours actuelle. De leur connivence est né un livre : « L'Art de l'Esprit Joyeux ».

Durant ces deux journées de pratiques et d'échanges, des questions pourront être abordées telles que :

- Quelles différences entre religion et spiritualité ?
- Et entre l'éveil, l'illumination, la libération ou l'union à Dieu ?
- Y a-t-il plusieurs spiritualités ?
- Comment cheminer concrètement sur une voie spirituelle ?
- Quel lien avec la psychologie ?
- La spiritualité peut-elle nous aider au quotidien ?
- Spiritualité et sexualité sont-elles incompatibles ?
- Comment incarner la spiritualité dans notre vie ?
- Quelles pratiques suivre ?

Placé sous le signe de l'humour et de la légèreté - où se croiseront les figures de Chögyam Trungpa, Nietzsche, Spinoza et Maître Eckhart - ce moment de rencontre et d'authenticité permettra de découvrir des clés originales d'inspiration et d'ouverture de conscience.

#### **PROGRAMME :**

**Samedi et dimanche matin :** Laurent Juvet proposera des pratiques spirituelles, corporelles et méditatives, destinées à élargir l'espace de la conscience et à toucher « le fond du fond » (selon Eckhart) pour que notre vie jaillisse de sa plus grande profondeur.

**Dimanche après-midi :** échanges et entretiens avec Alexandre et Laurent.

Ils présenteront leur livre « l'Art de l'Esprit Joyeux », avec dédicaces possibles de leurs autres ouvrages.

**Alexandre Jollien** est philosophe. Il se passionne depuis toujours pour la philosophie et la spiritualité comme arts de vivre, comme exercices spirituels.

**Laurent Juvet** est un ancien moine, un mystique, musicien, chef de chœur, passionné de spiritualité, traducteur de maître Eckhart (1260-1328).

Tous deux ont écrit de nombreux ouvrages. Ils étaient destinés à se rencontrer et à devenir amis.

**Lieu :** Centre d'hypnothérapie et de soins naturels, Avenue Alexandre Vinet 17, Clarens

#### **Horaires :**

Samedi de 9h à 18h environ – Dimanche de 9h30 à 17h30

**Tarif :** CHF 350.-

**Infos/Inscriptions :** [contact@hypnomontreux.ch](mailto:contact@hypnomontreux.ch) - 079 5475 57 88