

**De la  
Pleine Conscience  
à la  
Pleine Confiance**



du 24 au 26 février 2023  
à l'abbaye de Brialmont  
à Tilff (Liège)

Information et inscription :  
[frans.rassart@telenet.be](mailto:frans.rassart@telenet.be) 0473/41 82 89  
<http://www.valdakor.be>  
<https://www.brialmont.be/>

**De la  
Pleine Conscience  
à la  
Pleine Confiance**



du 24 au 26 février 2023  
à l'abbaye de Brialmont  
à Tilff (Liège)

Information et inscription :  
[frans.rassart@telenet.be](mailto:frans.rassart@telenet.be) 0473/41 82 89  
<http://www.valdakor.be>  
<https://www.brialmont.be/>

**De la  
Pleine Conscience  
à la  
Pleine Confiance**



du 24 au 26 février 2023  
à l'abbaye de Brialmont  
à Tilff (Liège)

Information et inscription :  
[frans.rassart@telenet.be](mailto:frans.rassart@telenet.be) 0473/41 82 89  
<http://www.valdakor.be>  
<https://www.brialmont.be/>

**Les objectifs** de ce week-end sont :  
pratiquer la méditation de pleine conscience comme outil pour s'ouvrir à cette Présence qui nous habite,  
-passer de la pleine conscience à la pleine confiance en Celui qui nous aime gratuitement  
-passer de l'Amour reçu à la compassion

### Contenu de cet atelier-retraite

- Pratique de la méditation de pleine conscience guidée, avec une ouverture à la Présence.
- Enseignements courts.
- Temps d'échange.
- Repas en silence.
- Possibilité de participer aux offices avec les moniales cisterciennes

Cet atelier est destiné aux débutants et/ou aux personnes qui ont déjà pratiqué la méditation et qui désirent rencontrer cette Présence qu'ils sentent au fond d'eux-mêmes et que certains nomment Dieu.

**L'animatrice** : Françoise Rassart est consacrée, membre des CVX, infirmière en santé mentale, formatrice en pleine conscience (ULB – 2014), membre de l'ABFM



**Aspects pratiques** : heure, prix, matériel, voir site internet

**Les objectifs** de ce week-end sont :  
pratiquer la méditation de pleine conscience comme outil pour s'ouvrir à cette Présence qui nous habite,  
-passer de la pleine conscience à la pleine confiance en Celui qui nous aime gratuitement  
-passer de l'Amour reçu à la compassion

### Contenu de cet atelier-retraite

- Pratique de la méditation de pleine conscience guidée, avec une ouverture à la Présence.
- Enseignements courts.
- Temps d'échange.
- Repas en silence.
- Possibilité de participer aux offices avec les moniales cisterciennes

Cet atelier est destiné aux débutants et/ou aux personnes qui ont déjà pratiqué la méditation et qui désirent rencontrer cette Présence qu'ils sentent au fond d'eux-mêmes et que certains nomment Dieu.

**L'animatrice** : Françoise Rassart est consacrée, membre des CVX, infirmière en santé mentale, formatrice en pleine conscience (ULB – 2014), membre de l'ABFM



**Aspects pratiques** : heure, prix, matériel, voir site internet

**Les objectifs** de ce week-end sont :  
pratiquer la méditation de pleine conscience comme outil pour s'ouvrir à cette Présence qui nous habite,  
-passer de la pleine conscience à la pleine confiance en Celui qui nous aime gratuitement  
-passer de l'Amour reçu à la compassion

### Contenu de cet atelier-retraite

- Pratique de la méditation de pleine conscience guidée, avec une ouverture à la Présence.
- Enseignements courts.
- Temps d'échange.
- Repas en silence.
- Possibilité de participer aux offices avec les moniales cisterciennes

Cet atelier est destiné aux débutants et/ou aux personnes qui ont déjà pratiqué la méditation et qui désirent rencontrer cette Présence qu'ils sentent au fond d'eux-mêmes et que certains nomment Dieu.

**L'animatrice** : Françoise Rassart est consacrée, membre des CVX, infirmière en santé mentale, formatrice en pleine conscience (ULB – 2014), membre de l'ABFM



**Aspects pratiques** : heure, prix, matériel, voir site internet

