

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



du 8 au 10 mars 2024  
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 8 au 10 mars 2024  
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 8 au 10 mars 2024  
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

