

**Lieu :** Abbaye de Brialmont  
Château de Brialmont  
4130 Tilff (Esneux)

**Date :** du vendredi 9 (18h) au  
dimanche 11 octobre 2020 (17h)

**Nombre de participants :**  
min 8 et max 20 personnes

**Participation au frais**

**Logement, repas et location salle :** 95 euro

**Animation :** 100 euro

(une question financière ne peut pas être un obstacle à la participation. Si souci financier, parlez-en à l'animatrice. Ceux qui peuvent donner plus permettront à certains de donner moins)

**Information et inscription :**

**[frans.rassart@telenet.be](mailto:frans.rassart@telenet.be)**

**02/415 93 47 0473/41 82 89**

**<http://www.valdakor.be>**

Parfois la vie nous presse  
et nous oppresse  
Vous souhaitez un week-end de pause  
pour prendre soin de vous ?  
Vivre plus dans l'instant présent ?  
Trouver la paix intérieure ?  
Apprendre à mieux gérer  
vos émotions, vos pensées,  
votre stress ?

Découvrir ou approfondir la pratique  
de la méditation ?



Vous désirez vous ouvrir  
à une Présence que vous sentez habiter  
au fond de vous,  
et que certains nomment Dieu

# Méditation de Pleine conscience et quête intérieure



du 9 au 11 octobre 2020

à l'abbaye de Brialmont  
à Tilff (Liège)

## La pleine conscience

Selon son concepteur américain, Jon Kabat-Zinn, la pleine conscience (mindfulness) consiste :

- à porter délibérément son attention,
- dans l'instant présent,
- sans jugement,
- aux choses telles qu'elles sont.

Il s'agit d'une qualité de présence et d'attention à soi-même basée sur l'acceptation, la bienveillance et l'absence de tout jugement. Elle peut aider à vivre différemment les difficultés de vie et développer une meilleure relation avec soi et les autres. Elle nous permet d'atteindre un calme mental grâce à la pratique d'exercices basés notamment sur le souffle, l'instant présent, ainsi que sur la gestion de nos pensées et émotions.

**C'est une méditation laïque, accessible à tout homme.**

**La méditation était déjà pratiquée par les Pères du désert au 4<sup>ème</sup> siècle. De nombreux mystiques chrétiens nous ont appris à méditer**  
Ils nous ont appris à méditer en silence, à prier avec nos pensées, émotions, distractions, afin de demeurer en Présence de Celui que nous percevons présent au fond de notre être.

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

**L'objectif** de ce week-end est de pratiquer la méditation de pleine conscience, d'explorer cette Présence qui nous habite, en nous appuyant sur l'enseignement de mystiques chrétiens

### Contenu de cet atelier-retraite

- Nous pratiquerons la méditation de pleine conscience guidée, en faisant des liens avec la méditation enseignée par les Pères du désert.
- Nous vivrons la méditation assise, couchée, en mouvement, suivi de temps d'échange.
- Nous expérimenterons des moments de silence lors de certains repas et lors de la marche consciente dans la belle forêt toute proche.
- Il n'y aura pas d'enseignement théorique. Nous vivrons l'expérience.
- Possibilité de participer aux offices avec les moines



**L'animatrice** Françoise Rassart est consacrée, membre des CVX. Elle est initiée à la théologie, a suivi une formation à l'accompagnement spirituel ignatien. Elle a travaillé pendant 10 ans comme aumônier d'hôpital.



Infirmière graduée hospitalière, psychiatrique et en soins palliatifs, tabacologue, elle est instructrice en gestion du stress par la pleine conscience (diplômée ULB – 2014). Elle est formée en relation d'aide PRH (personnalité et relation humaine), CNV (communication non violente), ACT (thérapie d'acceptation d'engagement) et initiée à la TCC (thérapie cognitivo-comportementale). Elle travaille dans un service d'assuétude depuis 25 ans. Elle est formatrice en pleine conscience (ULB 2014), membre de l'ABFM (association belge de formateurs en mindfulness). Elle anime des cycles MBSR (réduction du stress par la pleine conscience), MBRP (prévention de la rechute par la pleine conscience). Elle s'est formée chez le Père Patrice Gourrier à Poitiers et anime des week-ends « pleine conscience et quête intérieure », depuis 2016.

### Aspects pratiques

- Un acompte de 50 euro est à payer à l'inscription (Rassart BE59 0017 9445 4126)
- Venir avec des vêtements confortables permettant le mouvement, un tapis de sol ou/et un plaid, un banc de prière ou un coussin de méditation (si vous en avez un), des vêtements chauds
- Chambre simple ou double
- Prévenir le monastère si régime alimentaire médical

**Les personnes présentant des difficultés psychologiques ou psychiatriques spécifiques désireuses de suivre ce week-end sont invitées à en parler à l'animatrice et leur thérapeute.**