

Lieu : Monastère des Bénédictines
d'Hurtebise
rue du monastère 6870 St-Hubert

Date : vendredi 11 sept à 18h
(souper à 18h45)
au dimanche 13 sept 2020 à 17h.

Nombre de participants :
min 8 et max 20 personnes

Participation aux frais

Logement, repas et location salle :

75 euros (Location drap : 6 euros)

Animation : 100 euros

(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

02/415 93 47 0473/41 82 89

<http://www.valdakor.be>

Vous désirez vous offrir
un temps de pause pour
prendre soin de vous ?
trouver la paix intérieure ?
découvrir ou approfondir
la méditation de pleine conscience



Vous désirez vous ouvrir
à cette Présence que certains
appellent Dieu ?

De la Pleine Conscience à la Présence au Créateur



Du 11 au 13 septembre 2020
au monastère d'Hurtebise
à St Hubert

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.

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



La méditation chrétienne

est un trésor de l'Église.

Les Pères du désert nous ont appris à méditer en silence, à prier avec nos pensées, émotions, distractions, afin de découvrir sa Présence au cœur du monde et de vivre de plus en plus l'union à Dieu, au cœur de l'action.

Dans leur dimension universelle, les traditions occidentales et orientales se rejoignent. Elles peuvent aussi s'éclairer, s'enrichir, se féconder mutuellement

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 davantage Dieu présent au fond d'eux-mêmes.

Contenu

- Chaque méditation de pleine conscience sera guidée, en faisant des liens avec la méditation enseignée par les Pères
- Enseignements courts sur les Pères du désert
- Temps d'échange
- Certains repas, en silence.
- Possibilité de participer aux offices avec les moniales.
- possibilité de marche en forêt pour ceux qui le désirent

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

L'animatrice Françoise Rassart est consacrée, membre des CVX et du réseau santé du Puits de Jacob. 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). Elle est formée en relation d'aide PRH (personnalité et relation humaine), CNV (communication non violente) et initiée à la TCC (thérapie cognitivo-comportementale), à l'ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement).

Elle travaille dans un service d'assuétude depuis 22 ans. Elle anime des cycles MBSR (réduction du stress par la pleine conscience), MBRP (prévention de la rechute par la pleine conscience), et MBCAS (pleine conscience pour les séniors). Elle est membre de l'ABFM (Association Belge Francophone Mindfulness)

Elle s'est formée chez le Père Patrice Gourrier à Poitiers et développe un pôle « pleine conscience et quête de Dieu », 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), une lampe de poche, des vêtements chauds (il faut sortir pour aller de la salle de méditation au réfectoire et aux chambres), des chaussures pour la marche en forêt.

- chambre simple ou double

-prévenir le monastère si régime alimentaire médical.