



# Sainte – CENTRE Ursule

## Programme

Février - juin 2019

Ma terre intérieure s'ouvre à la Vie

Rue des Alpes 2, Fribourg  
www.centre-ursule.ch  
+41 26 347 14 00

ACCUEIL

Lundi à vendredi  
9h00 - 12h00, 13h30 - 17h00

### NOUVEAUTÉS

#### DE LA TÊTE AU CŒUR VERS LES MAINS: VIVRE ENSEMBLE UNE TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Michel Maxime Egger, Dorothee Thévenaz et Sr Laurence Foret

Vivre une démarche intérieure, personnelle et communautaire pour participer à une transition vers une société plus respectueuse du Vivant. (Re)tisser en profondeur notre lien à la Création et à sa Source divine et tendre vers une plus grande cohérence entre le dire et le faire.

📅 Jeudi de 18h00 à 21h00, prévoir un pique-nique. Inscription requise pour les cinq ateliers.

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
---------	------	-------	-----	------

7	7	11	2	6
---	---	----	---	---

#### CORPS ET SPIRITUALITÉ - Barbara Francey, Michel Alibert, Sr Berta Lütolf, Sr Isabelle Donegani et Laurence Jacquaz

Trois soirées pour intégrer pleinement le corps dans le cheminement spirituel et trouver l'unité de la personne dans ses différentes dimensions. Sans inscription, collecte.

**Une pomme, deux poires et des pépins ?** Avec Barbara Francey (bibliste), pour s'interroger à partir de la Bible et de l'expérience sur ce qui nourrit notre vie.

📅 Mardi 12 février 2019 de 19h00 à 21h00.

**Corps, souffle et parole** avec Michel Alibert (théologien et professeur de yoga), Srs Berta Lütolf et Isabelle Donegani, pour expérimenter un travail corporel et respiratoire associé à l'écoute de textes bibliques.

📅 Mercredi 20 février 2019 de 19h00 à 21h00.

**Le parfum de la Parole** avec Laurence Jacquaz (pharmacienne, spécialisée en aromathérapie) pour méditer la Parole de manière sensible à travers une huile essentielle et favoriser l'unité entre corps, âme et esprit.

📅 Jeudi 28 février 2019 de 19h00 à 21h00.

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
---------	------	-------	-----	------

12				
----	--	--	--	--

20				
----	--	--	--	--

28				
----	--	--	--	--

#### EXPOSITION DES 25 ANS DE L'ATELIER D'ICÔNES - Agnès Glichitch

Reflets du mystère divin pour rendre hommage à cet accompagnement artistique et spirituel.

📅 Entrée libre du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00.

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
---------	------	-------	-----	------

			13	
--	--	--	----	--

			- 24	
--	--	--	------	--

### PRIER UNE HEURE, UNE JOURNÉE

#### SE « PAUSER » UNE MATINÉE, UNE JOURNÉE - Srs Laurence Foret et Thérèse Gagnaux

Prendre un temps pour soi et relire la présence de Dieu dans sa vie à l'écoute de la Parole de Dieu. Espace de prière, salles et chambres à disposition.

📅 Tous les mardis de 9h00 à 15h30, inscription requise.

Tous les mardis  
hors vacances scolaires

#### EUCARISTIE - Animée par un membre de l'équipe du Centre

Accueillir, célébrer en communauté le don du Christ par excellence.

📅 Du mardi au vendredi de 10h30 à 11h00. Église Sainte-Ursule, Rue de Lausanne 92.

Du mardi au vendredi  
hors vacances scolaires

#### PRIER ET PRÉPARER L'ÉVANGILE DU DIMANCHE - Sr Laurence Foret

Prière partagée sur l'Évangile du dimanche à venir, suivie d'un temps convivial.

📅 Tous les mercredis de 9h30 à 10h15, sans inscription.

Tous les mercredis  
hors vacances scolaires

#### LECTIO DIVINA - Débora Kapp, Olivier Fasel et Philippe Hennebicque

Écoute de la Parole de Dieu en vue de s'en imprégner. Démarche œcuménique accessible à tous. 📅 Jeudi de 18h45 à 19h45, sans inscription.

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
---------	------	-------	-----	------

7	14	11	9	6
---	----	----	---	---

#### JOURNÉE MONDIALE DE PRIÈRE DES FEMMES - Equipe œcuménique et bilingue

Célébration en communion avec les chrétiennes de Slovénie qui nous partagent leurs joies et leurs questionnements autour du thème « Venez, maintenant, tout est prêt ».

📅 Vendredi 1er mars 2019 de 18h30 à 19h30. 📍 Célébration au Temple de Fribourg.

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
---------	------	-------	-----	------

	1			
--	---	--	--	--

#### HALTE SPIRITUELLE EN CARÊME - Barbara Francey et Sr Laurence Foret

« Si tu savais le don de Dieu ». En cinq étapes, jeudi après jeudi, cheminer vers Pâques en compagnie de femmes de la Bible, dans leurs ouvertures et leurs résistances. Leur manière d'être dans différentes situations nous aideront à convertir nos propres attitudes d'aujourd'hui.

📅 Jeudi de 12h15 à 13h00, sans inscription. Possibilité de poursuivre avec un pique-nique.

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
---------	------	-------	-----	------

	14	4		
--	----	---	--	--

	21	11		
--	----	----	--	--

	28			
--	----	--	--	--

### CHEMINER AVEC LA PAROLE

#### LIRE ENSEMBLE L'ÉVANGILE SELON ST MARC - Père Philippe Hennebicque

Lecture en groupe, ouverte à toute personne désireuse d'accueillir avec d'autres la vie enfouie dans l'Évangile selon St Marc. 📅 Mardi de 19h15 à 21h15, inscription requise.

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
---------	------	-------	-----	------

26	19	30	21	18
----	----	----	----	----

#### HÉBREU BIBLIQUE - Barbara Francey

Lecture et traduction du chapitre 37 d'Ezéchiel: à quelle renaissance sommes-nous appelés ? Pour les débutants, des cours peuvent être organisés 📧 [aumonerie@centre-ursule.ch](mailto:aumonerie@centre-ursule.ch)

📅 Vendredi de 14h00 à 16h00, inscription requise.

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
---------	------	-------	-----	------

		5	17	
--	--	---	----	--

### PRIER AVEC NOS SENS

#### ATELIER D'ICÔNES - Agnès Glichitch

Atelier de peinture d'icône pour personnes débutantes ou expérimentées. Chaque atelier comprend huit journées. 📅 Vendredi, samedi ou dimanche à quinzaine, inscription requise.

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
---------	------	-------	-----	------

1	1, 15	12	3	
---	-------	----	---	--

15	29			
----	----	--	--	--

#### CITHARE ET PRIÈRE - Eliane Bouquin et Daniel Gumy

Cours collectifs et individuels de cithare: apprentissage de l'instrument et perfectionnement, musique d'ensemble, jeu musical au service de l'intériorité et accompagnant la prière. 📅 Vendredi 1 fois par mois, inscription requise.

Moyens

Avancés

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
---------	------	-------	-----	------

8	15		17	
---	----	--	----	--

22	22		24	
----	----	--	----	--

#### DE TOI RECEVOIR LA FORCE - Equipe « Se relever sous le regard de Dieu »

Prière œcuménique avec onction d'huile pour demander force et sérénité en accueillant et méditant une parole biblique. 📅 Vendredi de 20h00 à 21h00, sans inscription.

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
---------	------	-------	-----	------

8			24	
---	--	--	----	--

Suite du programme →

## PRIER AVEC NOS SENS

### LIEDER DES HERZENS - Nelly Kuster

Unsere Stimmen zum Klingen bringen und uns mit Lebensfreude erfüllen. Die Ateliers leiten zum Singen, zur Stille oder zur fröhlichen Bewegung an. Personnes francophones bienvenues.

📅 Samstag von 9.30 bis 11.00 Uhr, Anmeldung erwünscht.

### SHIBASHI, 18 MOUVEMENTS POUR MÉDITER - Fabienne Curty et Dominique Zürcher

Méditation par le mouvement en vue de s'ouvrir au Vivant. Inspirée du Tai Chi et du Qi Gong, le shibashi s'est fait connaître en Suisse grâce à un projet de l'Action de Carême et une religieuse des Philippines. Possibilité de rejoindre les soirées durant le semestre.

📅 Lundi de 20h00 à 21h00, inscription requise.

### LA DANSE, UNE MÉDITATION TANZALS MEDITATION - Ursula Kiener

Pratique de la danse en vue de s'ouvrir au sens de la vie, à la spiritualité et à la prière. Pas de connaissance préalable nécessaire, possibilité de rejoindre les soirées durant le semestre.

📅 Mercredi de 19h30 à 21h30, inscription requise.

Tanzen, um sich dem Sinn des Lebens, der Spiritualität und des Gebets zu öffnen.

Keine Vorkenntnisse nötig. Möglichkeit, sich auch während des Semesters anzuschliessen.

📅 Mittwoch von 19.30 bis 21.30 Uhr, Anmeldung erwünscht.

### ATELIERS DE JOURNAL CRÉATIF - Véronique Lang

Ce moyen artistique permet de s'approcher autrement du texte biblique en stimulant la partie créative du cerveau, reposant notre esprit rationnel et logique.

Trois ateliers à prendre séparément ou comme série.

📅 Samedi de 9h15 à 12h00, inscription requise.

### LE CHEMIN DU MANDALA, UN RETOUR À L'ESSENTIEL - Sr Thérèse Gagnaux

Ateliers découvertes du dessin centré, mandala et rosace. Le dessin centré est un outil de restructuration intérieure, de connaissance de soi et d'impact du cosmos sur l'être humain.

L'art de créer repose sur la capacité de ralentir son rythme et de s'ouvrir à sa créativité intérieure.

📅 Mardi de 18h00 à 21h30 ou samedi de 9h30 à 13h00, inscription requise.

FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
9	16	13	11	8

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
11	11	8	13	
25	25	29		

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
13	13	10	15	12

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
16	16	13		

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Mardi		2, 9	21	4
		30	28	
Samedi		6, 13	18	8
			25	15

## RETROUVER LA SOURCE

### ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL ET THÉRAPEUTIQUE

Accompagnement thérapeutique proposé par Elisabeth Ansen-Zeder, Christine Mouthon Pierre-Olivier Bressoud, Colette Brugger et Agnès Telley. Accompagnement spirituel proposé par Srs Laurence Foret et Thérèse Gagnaux. Contact: [www.centre-ursule.ch](http://www.centre-ursule.ch)

*Eine persönliche, therapeutische, zwischenmenschliche oder spirituelle Begleitung*

*bieten an Elisabeth Ansen-Zeder und Christine Mouthon. Kontakt: [www.centre-ursule.ch](http://www.centre-ursule.ch)*

### MÉDITATION ZEN - Diane Hayoz-Bourque et Roland Stähli

Pratique du Zen en vue de disposer son corps et son psychisme pour entrer en contact avec la profondeur de son être. **Pratique hebdomadaire**, hors vacances scolaires.

Lundi de 19h30 à 20h45, mercredi de 12h00 à 13h15 et vendredi de 18h00 à 19h00.

📅 Introduction obligatoire pour toute personne intéressée avant la pratique habituelle: lundi 11 mars 2019 à 18h00, sans inscription.

*Zen, um in Kontakt mit der eigenen Tiefe seines Wesens, des Körpers und der Psyche zu gelangen. **Wöchentlich** ausser Schulferien jeweils Montag von 19.30 bis 20.45 Uhr, Mittwoch von 12.00 bis 13.15 Uhr und Freitag von 18.00 bis 19.00 Uhr.*

📅 Einführung für alle Interessierten vor Kursbeginn obligatorisch:

Montag 11. März 2019, 18.00 Uhr, ohne Anmeldung.

### ÉCOLE D'ORAISON CARMÉLITAINE - Anne Collaud

Formation à l'oraison par l'enseignement, l'échange et la prière personnelle en vue d'un cœur à cœur avec Dieu. Informations: [www.misericorde.ch](http://www.misericorde.ch).

📅 Lundi de 16h00 à 17h30 [annecollaud@bluewin.ch](mailto:annecollaud@bluewin.ch)

### MÉDITATION GUIDÉE - Rachel Grandjean et Jean-Pierre Ducrest

Pratique de la méditation pour débutants ou initiés. Possibilité de rejoindre les soirées en cours d'année. 📅 Jeudi de 19h45 à 21h15, sans inscription.

### MEDITATION AUF DEUTSCH - Bernard Grandjean

*Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene. Eine Meditation, die begleitet und gemeinsam praktiziert wird, hilft vielen, auch alleine die Stille zu suchen.*

📅 Donnerstag von 19.15 bis 20.45 Uhr. Ohne Anmeldung.

### SE RELEVER D'UN DEUIL - Agnès Telley et Colette Brugger

Pour toute personne vivant un deuil, espace d'écoute et de parole avec proposition d'outils de compréhension du processus de deuil. Entretien individuel sur demande.

📅 Lundi de 15h30 à 17h30 ou de 19h30 à 21h30, sans inscription.

Toute l'année, sur demande

Pratique hebdomadaire

Lundi - mercredi - vendredi

WÖCHENTLICH

Montag - Mittwoch - Freitag

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
4	11	1	6	3

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
7	14	11	9	6
21	28		23	27

FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
14	21	4	2	
28				

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
11	11	8	13	17

## RISQUER DE NOUVEAUX CHEMINS

### MERCRELIVRE - Organisé par la Librairie St-Augustin

Avec le Père **Marie-Joseph Huguenin**: « La montée du Mont Carmel, guide de lecture » Spécialiste de Jean de la Croix, l'auteur présente sa recherche et accompagne le lecteur dans l'œuvre phare de cette grande figure spirituelle qu'est St Jean de la Croix.

📅 Mercredi 13 février 2019 de 18h00 à 19h30, entrée libre et collation offerte.

Avec l'Abbé **Joël Pralong** « Les mots qui blessent – la parole qui guérit »

Dans la continuité de son ouvrage « Quand nos blessures diffusent la lumière », Joël Pralong se penche ici sur les mots qui peuvent à la fois blesser une personne si profondément, mais aussi reconforter, pardonner, et même sauver quelqu'un... ou quand la parole se fait Verbe.

📅 Mercredi 13 mars 2019 de 18h00 à 19h30, entrée libre et collation offerte.

📅 Prochaines dates: auteurs et programmation sur notre site internet.

### JEÛNE EN CARÊME - Geneviève Dessibourg et Barbara Francey

Une semaine de jeûne accompagné, tout en continuant ses activités quotidiennes.

En soirée, partage, méditations et exercices corporels en groupe.

📅 Soirée d'information lundi 25 février 2019 à 19h30, sans inscription.

📅 Du vendredi au mercredi, de 18h00 à 20h15, dimanche de 13h30 à 18h00. Inscription requise.

### FORMATION À L'ÉCOUTE - Association Akouo

Formation à l'écoute et atelier pratique en vue de favoriser une meilleure communication et l'entrée en relation d'accompagnement. [www.akouo.ch](http://www.akouo.ch)

📞 +41 21 869 90 08, [vd.secretariat@akouo.ch](mailto:vd.secretariat@akouo.ch)

### EL CAMINO, MARCHÉ ET PRIÈRE - Geneviève et Laurent Dessibourg, Marie-Madeleine et Christophe Beer, Barbara Francey et Sr Laurence Foret

Trois jours de marche (dénivellation moyenne) pour admirer la nature, faire silence, nourrir sa prière par l'approfondissement de textes bibliques. Expérience de partage et de fraternité.

📅 Du jeudi 17h00 au dimanche 15h30, Balmberg (SO). Inscription requise jusqu'au 15 mars 2019.

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
13				

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
	13			
		10	15	12

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
	22, 23			
	24, 26			
	27			

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
9, 16	16	13	18	
23				

FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
			30	— 2

### NOUS CONTACTER

Centre Sainte-Ursule | Rue des Alpes 2, CH - 1700 Fribourg  
[secretariat@centre-ursule.ch](mailto:secretariat@centre-ursule.ch) | +41 26 347 14 00 | [www.centre-ursule.ch](http://www.centre-ursule.ch)

### SECRETARIAT

Lundi à vendredi, 9h00 - 12h00  
Sauf mardi, 16h00 - 20h00