



PROGRAMME DES ACTIVITÉS
JANVIER 2020 - JUIN 2020



Sainte —
CENTRE Ursule

Calendrier des activités

AU FIL DES MOIS...

Eucharistie	12
Se « pauser » une heure, une journée	13
Prière partagée sur l'évangile du dimanche suivant	14
Lire ensemble l'Évangile de Saint Marc	19
Lieder des Herzens / Mélodie du cœur	24
La danse, une méditation / Tanz als Meditation	25
Accompagnement spirituel et thérapeutique	30
Méditation zen (séance d'introduction les 20.01, 23.03 et 18.05)	31
Se relever d'un deuil	32
Shibashi, 18 mouvements pour méditer	33
Ecole d'oraison	37
MercreLivre, organisé par la Librairie St-Augustin	40

JANVIER

Hébreu biblique	18
Cithare et prière (début de semestre)	22
Jésus hors piste, exposition de Berna Lopes	NOUVEAU 6

FEVRIER

Transition intérieure : vers une pratique écologique durable (début de parcours)	41
À la recherche du sens symbolique des formes (début de parcours)	23
Jeûne en Carême, soirée d'information	34
Quel regard chrétien sur les personnes homosexuelles ?	NOUVEAU 7
Évangile et Journal créatif (début de parcours)	26
La prière du cœur, méditation pleine conscience	NOUVEAU 35

MARS

Ökumenische Exerzitien im Alltag	NOUVEAU 48
Le rêve un espace d'évolution, l'alchimie des rêves	42
Halte spirituelle en Carême	15
Journée Mondiale de Prière des femmes	8
Chemin de croix, chemin de vie	16
À la recherche du sens symbolique des formes, atelier de saison	23
Jeûne en Carême	34
Formation à l'écoute	43

AVRIL

Proclamer l'Évangile est toujours d'actualité	9
---	---

MAI

El Camino, marche et prière	36
-----------------------------------	----

JUIN

À la recherche du sens symbolique des formes, atelier de saison	23
---	----

Programme des activités

ÉVÉNEMENTS

Jésus hors piste, exposition de Berna Lopes	6
Quel regard chrétien sur les personnes homosexuelles ?	7
Journée Mondiale de Prière des femmes	8
Proclamer l'Évangile est toujours d'actualité	9

PRIER UNE HEURE, UNE JOURNÉE

Eucharistie	12
Se « pauser » une heure, une journée	13
Prière partagée sur l'évangile du dimanche suivant	14
Halte spirituelle en Carême	15
Chemin de croix, chemin de vie	16

CHEMINER AVEC LA PAROLE

Hébreu biblique	18
Lire ensemble l'Évangile de Saint Marc	19

ART ET CRÉATION

Cithare et prière	22
À la recherche du sens symbolique des formes	23
Lieder des Herzens / Mélodie du cœur	24
La danse, une méditation / Tanz als Meditation	25
Évangile et Journal créatif	26
Atelier d'icônes	27

CHEMIN D'INTÉRIORITÉ

Accompagnement spirituel et thérapeutique	30
Méditation zen	31
Se relever d'un deuil	32
Shibashi, 18 mouvements pour méditer	33
Jeûne en Carême	34
La prière du cœur, méditation pleine conscience	NOUVEAU 35
El Camino, marche et prière	36
Ecole d'oraison	37

SE FORMER POUR MIEUX SERVIR

MercreLivre (Librairie St-Augustin)	40
Transition intérieure : vers une pratique écologique durable	41
Le rêve un espace d'évolution, l'alchimie des rêves (Antenne Romande C.G. Jung)	42
Formation à l'écoute (Association akouo)	43

SPIRITUALITÉ IGNATIENNE

Parcours ignatien, prier à la manière d'Ignace	46
Retraite dans la vie, école ignatienne du discernement	47
Ökumenische Exerzitien im Alltag	48



ÉVÉNEMENTS



« JÉSUS HORS-PISTE »

Exposition de Bernadette Lopez (Berna)
et Marie-Dominique Minassian

Descriptif

*L'amour ne fait rien de mal au prochain.
Donc, le plein accomplissement de la Loi,
c'est l'amour. (Rm 13, 10)*

Être au service de l'homme a été la boussole de toute la vie du Christ. L'humain est toujours resté au coeur de ses préoccupations, de ses prises de parole, de ses actions. Face aux situations d'injustice et de violence, Jésus a répondu d'une manière unique et originale : il a puisé en permanence dans son intime communion avec le Père et l'Esprit, la pratique de la bonté, de l'amour et du pardon envers le prochain ; l'humilité a été sa grande force secrète. Il a finalement tout remis dans les mains du Père dans un acte de confiance radicale : Père, pardonne-leur : ils ne savent pas ce qu'ils font (Lc 23, 34). La loi nouvelle de l'amour vainqueur voyait le jour.

Par sa manière d'aimer (en paroles et en actes), on pourrait dire que Jésus a agi, parfois, hors-piste. Le hors-piste de Jésus est une audace, une nouveauté, une manière d'être et d'agir qui échappe des façons de faire attendues ou prévues, même par la Loi. Il est ainsi amené à prendre des risques pour vaincre par l'humilité et l'amour ce qui les défigure.

Vernissage

📅 Samedi 25 janvier 2020 à 18h30

Dates et horaires de visite

(Berna sera présente tous les jours)

📅 Dimanche 26 janvier 2020
🕒 De 10h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
Lundi 27 janvier 2020
De 15h00 à 19h00
Jeudi 30 janvier 2020
De 18h30 à 20h00
Vendredi 31 janvier 2020
De 9h00 à 11h00 et de 15h00 à 19h00
Samedi 1er février 2020
De 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
Dimanche 2 février 2020
De 10h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
Lundi 3 février 2020
De 14h00 à 17h00
Vendredi 7 février 2020
De 9h00 à 11h00 et de 17h00 à 21h00

Cette exposition sera itinérante, elle est empruntable gratuitement sur réservation : contact@bernalopez.org.



QUEL REGARD CHRÉTIEN SUR LES PERSONNES HOMOSEXUELLES ?

Avec l'Abbé Joël Pralong

Qui suis-je pour juger un gay qui cherche Dieu ?

La célèbre déclaration du Pape François dans l'avion qui le ramenait de Rio à Rome a ouvert une porte d'espérance et de dialogue à l'intérieur de l'Eglise. Il ne s'agit plus dès lors de voir des individus déviés, malades ou coupables, mais des personnes à part entière, différentes des autres, certes, mais toutes aussi en quête de bonheur et d'amour.

Malheureusement, l'ignorance qui alimente l'homophobie a la dent longue... C'est elle qui dévisage et caricature les personnes, jusqu'au sein même de l'Eglise. Il suffit qu'un enfant révèle soudainement à ses parents son orientation homosexuelle pour que toutes ces caricatures tombent ! Le regard change, l'amour perfore les jugements, l'ignorance se fait compassion, compréhension : « C'est notre enfant, et nous l'aimons ! »

C'est ce même regard paternel que l'Eglise devrait poser sur ces personnes, ses propres enfants spirituels, dans le but de comprendre, d'aider, d'aimer.

Cette conférence s'adresse à tous, aux personnes concernées par l'homosexualité, aux gens d'Eglise, aux pasteurs qui s'interrogent et cherchent des chemins d'accompagnement.

Date et horaire

 Jeudi 13 février 2020

 De 19h30 à 21h30

Animation

L'Abbé Joël Pralong est délégué à la pastorale des personnes homosexuelles pour le diocèse de Sion (VS).

Contact

Centre Sainte-Ursule



JOURNÉE MONDIALE DE PRIÈRE

Célébration animée
par une équipe œcuménique

Lève-toi, prends ton grabat et marche

La Journée Mondiale de Prière des femmes est un mouvement international de femmes issues de toutes les confessions chrétiennes ; c'est la plus grande initiative œcuménique de femmes chrétiennes de toutes traditions.

Ce mouvement organise chaque année dans le monde entier, le premier vendredi de mars, une journée de prière. En célébrant la Journée Mondiale de Prière, les chrétiens confessent leur foi en Jésus-Christ, découvrent un nouveau pays et une nouvelle manière de célébrer. Ils vivent ainsi l'universalité de l'Eglise.

Les textes de la célébration sont rédigés chaque année par des femmes d'un pays. Cette année, ce sont les chrétiennes du Zimbabwe, qui nous invitent à prier ensemble autour du thème « Lève-toi, prends ton grabat et marche ».

Collecte pour soutenir des projets de femmes dans différents pays.

Ce temps de prière est ouvert à toutes et à tous, collation offerte à la fin.

Date et horaire

📅 Vendredi 6 mars 2020

🕒 De 18h30 à 19h30

La Journée Mondiale de Prière Leur devise

S'informer pour prier - Prier pour agir

S'informer implique rencontre et dialogue. Chaque année, un effort est fait pour découvrir la vie des femmes du pays qui a préparé la célébration. Une attention particulière est consacrée à la condition et à l'action des femmes de ce pays. Prier exprime et enrichit l'échange spirituel entre femmes d'origines et de cultures différentes, sur le fondement de la foi chrétienne dans ce qu'elle a de plus œcuménique. Agir se concrétise par un geste de solidarité en faveur des femmes du pays qui ont préparé la célébration. Les offrandes recueillies permettent de soutenir des associations et des mouvements chrétiens qui œuvrent pour le respect et la promotion des droits des femmes et pour la formation des femmes et des enfants.

Contact

Centre Sainte-Ursule



PROCLAMER L'ÉVANGILE EST TOUJOURS D'ACTUALITÉ

Avec Dominique Collin et Virgile Rochat

Conférence échange

Expliquant que « le christianisme historique et culturel est une sorte d'illusion qui permet aux chrétiens d'éviter de se demander s'ils sont encore fidèles à l'Évangile », Dominique Collin, dominicain, ouvre des pistes pour « un christianisme sachant parler évangéliquement, à tout homme, croyant ou non, pour l'inviter à exister enfin. »

Préoccupé par la crise qui touche les Églises, Virgile Rochat, pasteur, propose également de réfléchir à ce qu'il convient de revisiter de l'être et du fonctionnement de nos communautés, pour passer du « faire pour » au « vivre avec » les femmes et les hommes d'aujourd'hui.

Leur dialogue nous permettra sans aucun doute d'éclairer notre existence comme croyant, dans la société et dans les Églises.

Sans inscription, collecte.

Date et horaire

📅 Jeudi 23 avril 2020

🕒 De 19h30 à 21h30

Animation

Dominique Collin, philosophe et théologien dominicain, donne des conférences sur la signification actuelle du christianisme. Il a publié « Le christianisme n'existe pas encore » (2018) et « L'Évangile inouï » (août 2019) aux éditions Salvator.

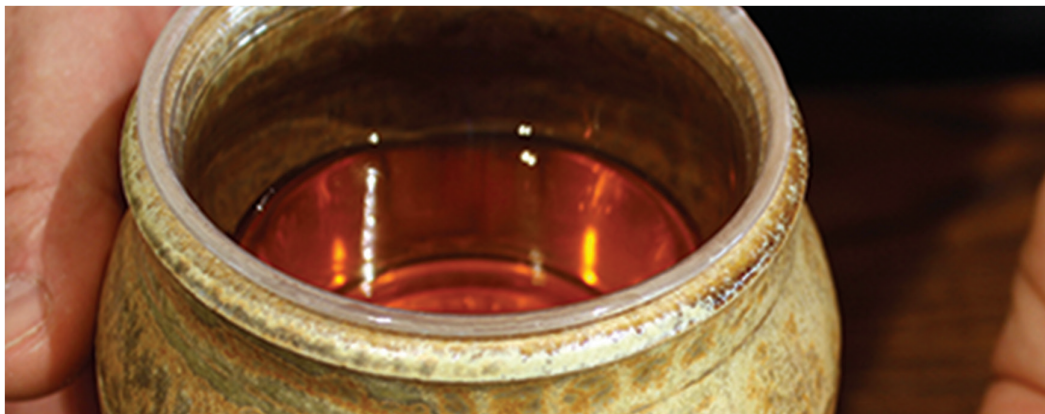
Virgile Rochat est théologien, pasteur de l'Église réformée du Canton de Vaud. Il a publié « Le temps presse ! Réflexions pour sortir les Églises de la crise » (2012) aux éditions Labor et Fides.

Contact

Centre Sainte-Ursule



**PRIER
UNE HEURE,
UNE JOURNÉE**



EUCHARISTIE

Avec les sœurs de Sainte-Ursule, animée par un membre de l'équipe du Centre Sainte-Ursule

Accueillir, célébrer en communauté le don du Christ par excellence


Le mot Eucharistie signifie « action de grâces ». C'est le peuple qui rend grâce au Père, par son Fils, dans l'Esprit pour le don qu'il nous fait de sa Vie. C'est par l'Eucharistie que nous est donnée la Vie de Dieu, le Pain de la route.

Recevoir le Pain de Dieu nous invite à partager notre pain avec nos frères en humanité.

L'Eucharistie structure la vie chrétienne, elle la ponctue, elle est une respiration dans notre vie spirituelle.

Dates et horaire

 Du mardi au vendredi, hors vacances scolaires

 De 10h30 à 11h00

Lieu

Eglise Sainte-Ursule
Rue de Lausanne 92
1700 Fribourg

Contact

Centre Sainte-Ursule



« SE PAUSER » UNE HEURE, UNE JOURNÉE

Avec Sr Laurence Foret
et Sr Thérèse Gagnaux

En journée, prier à la manière d'Ignace

En semaine du mardi au vendredi (hors vacances scolaires), le Centre Sainte-Ursule ouvre son appartement à vous qui souhaitez trouver un cadre paisible pour vous poser et relire la présence de Dieu dans votre vie, à l'écoute de sa Parole. Le guide spirituel proposé prendra appui sur les textes de la liturgie du jour, avec différentes manières de prier. La possibilité d'un accompagnement individuel vous sera offerte.

Vous aurez à disposition une chambre (sac de couchage à apporter si nécessaire), l'oratoire du Centre Sainte-Ursule ainsi que la salle de méditation zen selon ses disponibilités. Chacun veillera à apporter son repas de midi, s'il reste manger, la cuisine de l'appartement permet de réchauffer et préparer des boissons chaudes.

Une fois votre accueil effectué, vous êtes libres de vous organiser, la proposition étant ouverte et flexible.

Dates et horaire

📅 Du mardi au vendredi,
hors vacances scolaires

🕒 De 9h00 à 17h00

Animation

Sr Thérèse Gagnaux, soeur de Ste-Ursule, formée à l'IFHIM de Montréal, pratique l'accompagnement spirituel depuis plusieurs années.

therese.gagnaux@ste-ursule.org
+41 26 347 10 81

Sr Laurence Foret, soeur de Ste-Ursule, diplômée en théologie, formation d'adultes et communication, elle a travaillé en pastorale en France et au Congo.

animation@centre-ursule.ch
+41 77 408 26 67

Inscription et frais

Veillez prendre contact avec l'une des animatrices au moins 2 jours avant votre venue.

Participation financière libre, indication de CHF 10.- par journée (à payer sur place).

Contact

Centre Sainte-Ursule



PRIÈRE PARTAGÉE SUR L'ÉVANGILE DU DIMANCHE SUIVANT

Avec Sr Laurence Foret

Partager un temps de prière et de convivialité

Un éclairage sur le texte et des conseils pour prier. Un temps de prière silencieuse pour accueillir la Parole de Dieu, la laisser retentir en nous et nous laisser toucher par cette Parole qui devient agissante dans nos vies. Un temps de partage, où chacun peut exprimer ce qu'il a découvert et ce qui l'a touché, mais aussi un temps d'écoute respectueuse pour accueillir la parole de l'autre.

Cette forme de prière nous aide à faire l'unité de notre vie et de notre foi et à discerner Dieu à l'oeuvre dans nos vies et dans le monde.

Un temps convivial est ensuite partagé à la cafétéria du Centre Sainte-Ursule.

Ainsi, celui qui entend les paroles que je dis là et les met en pratique est comparable à un homme prévoyant qui a construit sa maison sur le roc.

La pluie est tombée, les torrents ont dévalé, les vents ont soufflé et se sont abattus sur cette maison; la maison ne s'est pas écroulée, car elle était fondée sur le roc.

(Mt 7, 24-25)

Dates et horaire

📅 Tous les mercredis,
hors vacances scolaires

🕒 De 9h30 à 10h15

Animation

Sr Laurence Foret
animation@centre-ursule.ch
+41 77 408 26 67

Contact

Centre Sainte-Ursule



HALTE SPIRITUELLE EN CARÊME ÉCLORE À LA VIE DE DIEU

Avec Barbara Francey et Sr Laurence Foret

Prier sur le temps de midi

En cinq étapes, jeudi après jeudi, nous nous laisserons conduire sur le chemin de la vie et de la vie en plénitude, symbolisée par la Terre de la promesse.

Nous accueillerons la Parole de vie sur notre terre intérieure, labourée par les rencontres et les événements du quotidien.

*Mon cœur exulte, mon âme est en fête,
ma chair elle-même repose en confiance:
tu ne peux m'abandonner à la mort
ni laisser ton ami voir la corruption.*

*Tu m'apprends le chemin de la vie:
devant ta face, débordement de joie !
À ta droite, éternité de délices ! »*

(Psaume 15, 9-11)

Dates et horaire



Jeudi 5 mars 2020
Tout recevoir de Dieu
Jeudi 12 mars 2020
Résistances

Jeudi 19 mars 2020
Fécondité déroutante
Jeudi 26 mars 2020
Patience du Jardinier

Jeudi 2 avril 2020
Ecllosion



De 12h15 à 13h00
Suivi d'un pique-nique tiré du sac
pour ceux qui le souhaitent.

Animation

Barbara Francey, bibliste
Sr Laurence Foret, soeur de Ste-Ursule

Contact

Centre Sainte-Ursule



CHEMIN DE CROIX, CHEMIN DE VIE

Avec Sr Laurence Foret
et une équipe de laïcs

En chemin vers Pâques

Avec la grâce de l'Esprit, la Parole de Dieu nous permettra d'entrer plus intimement en relation avec Jésus qui vit sa Pâque pour notre salut, en toute confiance envers le Père.

En nous aidant d'un chemin de croix réalisé par un artiste, nous cheminerons semaine après semaine avec le Christ.

L'ensemble du chemin de croix sera parcouru à chaque rencontre tout en prenant du temps pour approfondir plus particulièrement deux ou trois stations et avec une intercession actualisée.

Dates et horaire

📅 Vendredi 13 mars 2020, 20 mars 2020
27 mars 2020 et 3 avril 2020

🕒 De 19h00 à 20h30

Animation

Sr Laurence Foret, soeur de Sainte-Ursule
et une équipe de laïcs

Contact

Centre Sainte-Ursule



**CHEMINER
AVEC
LA PAROLE**



HÉBREU BIBLIQUE

Avec Barbara Francey

Hébreu biblique - débutants

Si vous souhaitez vous initier à l'hébreu biblique, n'hésitez pas à nous contacter.

Hébreu biblique - avancés

Vous avez de bonnes connaissances de l'hébreu biblique et vous voulez les entretenir et les développer. Vous êtes intéressé à découvrir de nouveaux versets des Ecritures saintes en groupe.

Trois rencontres sont proposées pour lire et traduire deux textes bibliques où le Seigneur est présenté comme le bon berger : le Psaume 23 et le chapitre 34 d'Ezéchiel.

Dates et horaire

📅 24 janvier, 3 avril et 29 mai 2020

🕒 Vendredi de 14h00 à 16h00

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 22 janvier 2020.

CHF 90.- pour les trois cours.

Animation

Barbara Francey est théologienne et bibliste.
aumonerie@centre-ursule.ch

Contact

Centre Sainte-Ursule



LIRE ENSEMBLE L'ÉVANGILE DE SAINT MARC

Avec Philippe Hennebicque

Lecture sémiotique de l'Évangile

Les textes bibliques paraissent souvent difficiles lorsque nous les lisons avec nos seules forces. La parole échangée rend la lecture vivante. Notre manière de « lire ensemble » suit la progression du texte, elle encourage l'observation et l'attention aux détails. Le texte est lu en utilisant des outils accessibles à tous.

Une lecture ouverte qui interroge nos représentations, chaque lecteur est invité à élargir ses perceptions et à dépasser ses a priori. Il accepte de ne pas tout comprendre, de ne pas interpréter trop vite. Le texte ouvre de nouvelles perspectives et en fait un compagnon actif d'une expérience particulière.

Destinataires

Toute personne désireuse d'accueillir avec d'autres la vie enfouie dans l'Évangile selon Saint Marc. Aucune connaissance préalable de lecture biblique n'est demandée.

Dates et horaire

📅 14 janvier 2020, 11 février 2020,
10 mars 2020, 21 avril 2020,
12 mai 2020 et 9 juin 2020

🕒 Mardi e 19h15 à 21h15

Animation

Philippe Hennebicque, prêtre
philippemopp@bluewin.ch
+41 79 721 24 15

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'à la veille d'une rencontre.
CHF 90.- ou selon arrangement en cours d'année.

Contact

Centre Sainte-Ursule



ART ET CRÉATION



CITHARE ET PRIÈRE

Avec Eliane Bouquin
et Daniel Gummy

Initiation

Pour apprendre les rudiments de la cithare à accords, des cours d'initiation individuels ou par petits groupes peuvent être organisés.

Il est également possible de louer une cithare pour les premiers mois (contact Daniel Gummy).

Cours collectifs

Niveau moyens: pour développer une pratique instrumentale et technique, travailler les bases de théorie musicale et d'harmonie, enrichir votre répertoire et faire de la musique d'ensemble.

📅 24 janvier 2020, 21 février 2020,
20 mars 2020 et 8 mai 2020

🕒 Vendredi de 8h30 à 11h30

Niveau avancés (2 niveaux): cours destinés aux personnes ayant une pratique instrumentale expérimentée (jeu, lecture de la musique, harmonie, théorie), enrichissement du répertoire, musique d'ensemble et improvisation.

🕒 Groupe 1: vendredi de 9h00 à 12h00
Groupe 2: vendredi de 13h30 à 16h30

📅 17 janvier 2020, 14 février 2020,
27 mars 2020 et 15 mai 2020

Cours individuels

Des cours individuels sont aussi proposés le vendredi après-midi, une fois par mois. CHF 25.- par leçon (contact Eliane Bouquin).

📅 24 janvier 2020, 21 février 2020,
27 mars 2020 et 8 mai 2020

Animation

Eliane Bouquin
eliane.bouquin@bluewin.ch
+41 24 463 37 42

Daniel Gummy
anda.gummy@bluewin.ch
+41 26 670 44 03

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule avant le début du semestre.

CHF 160.- pour le semestre de printemps

Contact

Centre Sainte-Ursule



À LA RECHERCHE DU SENS SYMBOLIQUE DES FORMES

Avec Sr Thérèse Gagnaux

Une invitation à voir le monde différemment

Le dessin centré est un outil de restructuration intérieure et de retour à notre source originelle.

Loin de n'être qu'une simple approche artistique, l'expérience du mandala nous permet de changer le regard que nous portons sur nous-même, sur notre planète, le cosmos, et le cheminement de notre parcours terrestre. C'est également une expérience qui permet un certain lâcher-prise et ralentit son rythme de stress pour s'ouvrir à sa créativité.

Cet atelier est une démarche, un voyage à travers des civilisations et des époques différentes à la quête du Centre de Soi, ce voyage qui nous ramène inlassablement au Créateur. Que se mette en mouvement votre propre danse intérieure !

Matériel à apporter

Crayons gris, crayons de couleurs, règle, compas, rapporteur, gomme, taille-crayon et éventuellement feutres. Un certain matériel sera à votre disposition sur place.

Dates et horaire du parcours

- 🕒 Vendredi de 10h00 à 16h00 ou (autre groupe) samedi de 10h00 à 16h00
- 📅 7 ou 8 février 2020, 6 ou 7 mars 2020, 3 ou 4 avril 2020, 1er ou 2 mai 2020

Dates et horaire des ateliers

- 🕒 Samedi de 10h00 à 16h00
- 📅 Équinoxe de printemps: 21 mars 2020
Solstice d'été: 20 juin 2020

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 5 février 2020 (participation requise d'au moins deux rencontres de suite) ou 5 jours avant chaque atelier de saison.

CHF 100.- par semestre

CHF 30.- par atelier de saison

Animation et contact

Thérèse Gagnaux, soeur de Ste-Ursule, enseigne le mandala depuis plus de 20 ans.
therese.gagnaux@ste-ursule.org
+41 26 347 10 81



LIEDER DES HERZENS MÉLODIE DU COEUR

Mit Nelly Kuster

Beschreibung

Unsere Stimmen zum Klingen bringen, uns verbinden mit der Kraft von Himmel und Erde, mit der inneren Quelle von Licht, Liebe, Frieden und Freude. Das kann uns frei machen von Ängsten und Sorgen und uns mit Vertrauen und Lebensfreude erfüllen.


Die Lieder sind sehr einfach und werden durch Vor- und Nachsingen gelernt. Sie öffnen unser Herz und weisen uns den Weg zum Leben in Fülle. Manchmal führen sie uns in die Bewegung, in den Tanz, manchmal auch in die Stille oder zu heilsamen Berührungen.

Descriptif

Les mélodies et refrains se chantent en plusieurs langues et sont très simples, appris tout naturellement par imitation. Parfois ils nous conduisent au mouvement et à la danse, parfois ils nous invitent au silence.

Les personnes d'autres langues maternelles que l'allemand sont les bienvenues. Venir en tenue souple et agréable.

Daten und Zeitplan

 8. Februar 2020, 14. März 2020,
25. April 2020, 16. Mai 2020
und 20. Juni 2020

 Samstag von 9.30 bis 11.00 Uhr

Leitung

Nelly Kuster

+41 79 424 31 17

nelly.kuster@sunrise.ch

www.nellykuster.ch

Einschreibung und Kosten

Anmeldung bitte bis 3 Tage vor der Veranstaltung im Sekretariat des Centre Sainte-Ursule - oder kurzfristiger direkt bei Nelly Kuster.

Fr. 20.- pro Vormittag.

Auskunft

Centre Sainte-Ursule



LA DANSE UNE MÉDITATION TANZ ALS MEDITATION

Avec Ursula Kiener



Description

La danse est une invitation vers l'intériorité. L'origine de la danse se situe au cœur de la création. La création est mouvement ! Ainsi la ronde des étoiles, l'ordre et l'harmonie de tous les éléments reflètent la danse originelle du temps de la création.

Tout, pour les premiers êtres humains, était une occasion de danser: joie, chagrin, amour, peur, mort, naissance. Le mouvement rythmé donne la clé qui permet de rester en contact avec les sources de la vie. La danse rituelle-originelle peut nous ramener vers une guérison des profondeurs, la danse devient alors une prière intense.

Porter une tenue confortable, légère, socquettes ou pantoufles de gymnastique.

Dates et horaire

-  Semestre de printemps
12 février 2020, 11 mars 2020, 8 avril 2020,
13 mai 2020 et 10 juin 2020
-  Mercredi de 19h30 à 21h30

Animation

Ursula Kiener est musicothérapeute. Elle guide la danse méditative en proposant des musiques venant de différentes cultures, avec une thématique pour chaque rencontre.

u.kiener@gmx.ch
+41 31 747 80 97

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule avant le début du semestre.

CHF 100.- par semestre
ou CHF 25.- par soirée (à payer sur place)

Contact

Centre Sainte-Ursule



ÉVANGILE ET JOURNAL CRÉATIF

Avec Véronique Lang

Description

Venez goûter au plaisir de créer, de faire des découvertes et de vous exprimer par le dessin, le collage et l'écriture. Aucune aptitude particulière n'est requise.

Le Journal Créatif est un outil de développement personnel et spirituel qui allie dessin, écriture et collage. Cette approche permet d'entrer dans les récits évangéliques d'une manière nouvelle qui fait davantage appel à notre cœur d'enfant qu'à nos savoirs et nos connaissances.

Le Journal Créatif met au repos notre esprit rationnel pour solliciter la partie créative de notre cerveau. La beauté des pages créées ne réside pas dans la perfection mais dans la spontanéité et l'unicité de chaque création. Pendant les ateliers, des temps de lecture commune de l'Évangile alternent avec des exercices dans le Journal.

Dates et horaire

- 📅 15 février 2020
La femme adultère (Jean 8, 1-11)
7 mars 2020
Jésus rassasie une foule (Luc 9, 10-17)
21 mars 2020
Guérison de dix lépreux (Luc 17, 11-19)
- 🕒 Samedi de 9h30 à 12h00

Animation

Véronique Lang est théologienne, certifiée en Journal Créatif et accompagnatrice spirituelle.

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 5 février 2020, participation requise aux trois ateliers.

CHF 135.- pour trois ateliers.

Contact

Centre Sainte-Ursule



ATELIERS D'ICÔNES

Avec Agnès Glichich

Ateliers

Élaboration d'une icône au cours des huit journées que comprend le stage, suivant la technique traditionnelle. Le choix du modèle est libre, mais doit rester simple, possibilité de choisir sur place. 7 personnes maximum par atelier.

Matériel

Matériel de base fourni (planche enduite et pigments). Feuilles d'or à compter en plus.

Matériel à apporter : crayon à papier, gomme, taille-crayon, règles, compas, palette avec godets creux, pinceaux (il est important de choisir des pinceaux de bonne qualité, en martre ou en petits gris, de différentes grosseurs).

Animation







Agnès Glichich a commencé sa formation en 1981 à Paris auprès d'un iconographe d'origine russe. Parallèlement, elle a obtenu un doctorat en Histoire de l'Art à Paris.

agnes@peintre-icônes.fr

www.peintre-icônes.fr

+33 4 50 265 480

Dates et horaires

-  Atelier 1: vendredi de 9h30 à 17h30
-  10 et 24 janvier 2020, 7 et 21 février 2020, 6 et 20 mars 2020, 3 et 24 avril 2020
-  Atelier 2: samedi de 9h30 à 17h30
-  11 et 25 janvier 2020, 8 et 22 février 2020, 7 et 21 mars 2020, 4 et 25 avril 2020
-  Atelier 3: dimanche de 10h00 à 18h00
-  12 et 26 janvier 2020, 9 et 23 février 2020, 8 et 22 mars 2020, 5 et 26 avril 2020

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 6 janvier 2020.

CHF 680.- pour le parcours complet, matériel compris.

Contact

Centre Sainte-Ursule



CHEMIN D'INTÉRIORITÉ



ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL, THÉRAPEUTIQUE ET RELATIONNEL

Notre Dieu est le Dieu du salut. Il soutient tout processus de guérison. Interrogations spirituelles, souffrance psychologique, épreuve du deuil : son Esprit nous aide à refaire nos forces et à nous relever.

Si vous souhaitez être accompagné(e) dans un cheminement spirituel, personnel ou relationnel, pouvoir parler d'une décision à prendre, d'une situation difficile ou encore entreprendre une démarche thérapeutique, vous pouvez prendre contact avec l'une des personnes ci-dessous.

Sur rendez-vous uniquement

Prix à la séance selon accord
ou CHF 50.- pour l'accompagnement spirituel.

Eine Situation belastet Sie, Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung, Sie möchten Ihren Glaubensweg vertiefen, Sie möchten mit jemandem sprechen, der einfühlsam zuhört und Sie so auf Ihrem Weg begleitet, dann können Sie mit jemandem von uns Kontakt aufnehmen.

Accompagnement spirituel

Laurence Foret (en français)
+41 77 408 26 67
animation@centre-ursule.ch
Thérèse Gagnaux (en français)
+41 79 527 97 50
therese.gagnaux@ste-ursule.org

Accomp. psychothérapeutique

Elisabeth Ansen-Zeder (en français et allemand)
+41 77 407 09 57
psycho.zeder@icloud.com
Pierre-Olivier Bressoud (en français)
+41 76 759 08 76
pierreolivierb@yahoo.com
Christine Mouthon (en français et allemand)
+41 76 537 58 35
psy@mouthon.ch

Accomp. des personnes en deuil

Agnès Telley (en français)
+41 79 465 32 20
agtelle@bluewin.ch
Colette Brugger (en français)
+41 79 621 20 97
colettebrugger@sunrise.ch



MÉDITATION ZEN

Sous la responsabilité de
Diane Hayoz-Bourque et Roland Stähli

Zazen

Par l'assise silencieuse du Zen (Zazen), nous apprenons à disposer notre corps et notre psychisme pour entrer en contact avec la profondeur de notre être.

La méditation Zen est un exercice de présence à soi et de transformation. Par l'exercice, se développe peu à peu une meilleure prise de conscience de tout ce qui agite notre esprit et par là, se produit progressivement un plus grand calme intérieur.

Le Zen est aussi un chemin spirituel, une manière de vivre la relation à l'Invisible, sans images et mise en formules. Il ne faut pas voir dans ce qui est proposé une religion, mais une possibilité confirmée d'approfondir notre propre cheminement et de nourrir ainsi notre action dans le monde.

Introduction obligatoire

Toute personne intéressée peut y participer, sans inscription et gratuit.

🕒 Lundi de 18h00 à 19h00

📅 20 janvier 2020, 23 mars 2020
et 18 mai 2020

Pratique hebdomadaire

🕒 Lundi de 19h30 à 20h45
Mercredi de 12h00 à 13h15
Vendredi de 18h00 à 19h00

Zazen du 3^{ème} samedi

🕒 Samedi de 9h00 à 10h30
📅 18 janvier 2020, 15 février 2020,
16 mai 2020 et 20 juin 2020

Zazen intensif

🕒 Samedi de 9h00 à 12h00
📅 21 mars 2020

Week-end à Burgbühl

🕒 Du vendredi 18h00 au dimanche 16h00
📅 Du 8 mai au 10 mai 2020

Pas de Zazen

8 mai 2020 (Burgbühl), 22 mai 2020 (Ascension) et 1er juin 2020 (Pentecôte). Durant les vacances scolaires: Noël (21.12.2019 - 05.01.2020), Carnaval (23.02.2020 - 01.03.2020), Pâques (05.04.2020 - 19.04.2020), été (27.06.2020 - 30.08.2020).

Responsables

Diane Hayoz-Bourque, +41 79 626 34 13
Roland Stähli, +41 79 301 56 81



SE RELEVER D'UN DEUIL

Avec Agnès Telley
et Colette Brugger

Description

Le deuil nous arrive parfois de manière inattendue et suscite de nouvelles questions existentielles. Il peut être provoqué par une séparation, une perte ou un décès. Les intervenantes vous proposent des outils de compréhension du processus de deuil et vous ouvrent un espace de parole.

Thèmes abordés :

- Emotions et sentiments liés au deuil: tristesse, colère, peur, culpabilité, incompréhension, révolte, pardon.
- Les fêtes: «Noël, sans lui, sans elle», les vacances, la solitude.
- Les tâches reliées au deuil: trier les affaires du défunt, vider le lieu de vie.
- Les relations avec les proches, les amis, les collègues de travail.
- L'influence du deuil sur la santé.

D'autres thèmes sur demande des participants.

Inscription et frais

Vous pouvez rejoindre le groupe en tout temps et sans inscription.

Accompagnement en groupe

🕒 Lundi de 15h30 à 17h30
ou de 19h30 à 21h30

📅 13 janvier 2020, 10 février 2020,
16 mars 2020, 20 avril 2020,
18 mai 2020 et 15 juin 2020

Accompagnement individuel et personnalisé

Si vous avez de l'appréhension à rejoindre le groupe, vous avez besoin d'une rencontre entre deux séances en groupe ou vous préférez une rencontre individuelle, les intervenantes sont disponibles pour un accompagnement personnalisé. Ces rencontres peuvent avoir lieu au Centre Sainte-Ursule ou dans un autre lieu choisi d'entente avec vous. L'accompagnement est inspiré des écrits de Jean Monbourquette.

Animation

Agnès Telley
agtelle@bluewin.ch, +41 79 465 32 20

Colette Brugger
colettebrugger@sunrise.ch, +41 79 621 20 97



SHIBASHI

18 MOUVEMENTS POUR MÉDITER

Avec Fabienne Curty et Dominique Zürcher

Méditer en mouvement

Le Shibashi est une suite de 18 mouvements inspirés du Tai Chi et du Qi Gong.

Tout en lenteur, inspirants et harmonieux, ils favorisent l'éveil à nos sensations, la concentration, la circulation de l'énergie et l'apaisement. Une pratique qui nous ancre dans le Présent, nous relie entre la Terre et le Ciel, c'est une méditation en mouvement.

Aucune connaissance préalable n'est requise. Venir en tenue confortable, le cours se vit pieds nus, en chaussures souples ou en chaussettes.

Dates et horaire

- 🕒 Lundi de 20h00 à 21h00
- 📅 Semestre de printemps
20 janvier 2020, 3 et 17 février 2020,
2, 16 et 30 mars 2020, 20 avril 2020,
4 et 18 mai 2020

Animation

Fabienne Curty
fab.curty@bluewin.ch, +41 79 218 02 94
Dominique Zürcher
dom.zuercher@me.com, +41 77 456 71 27

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 17 janvier 2020 pour le semestre ou jusqu'à la veille de chaque rencontre.

CHF 170.- par semestre
ou CHF 20.- par soirée (à payer sur place)

Contact

Centre Sainte-Ursule



JEÛNE EN CARÊME

Avec Barbara Francey
et Geneviève Dessibourg

Le jeûne ouvre nos mains

Jeûner une semaine tout en continuant ses occupations habituelles, en buvant uniquement des tisanes, des jus de fruits et de légumes dilués.

En soirée, rencontres avec les autres participants pour soutenir le cheminement personnel et l'approfondir par des échanges, des méditations et des exercices corporels.

Conditions de participation

Adultes en bonne santé psychique et physique, discipline de base du jeûne, présence à la soirée d'information et aux rencontres.

S'il s'agit de votre première participation et en cas de problème de santé et/ou de prise de médicaments, veuillez contacter l'infirmière avant votre inscription : genevieve.dessibourg@gmail.com.

Animation

Geneviève Dessibourg, infirmière
et Barbara Francey, théologienne.

Soirée d'information

- 📅 Lundi 10 février 2020
- 🕒 De 19h30 à 21h30

Dates et horaires des rencontres

- 📅 Du vendredi 13 mars 2020 au mercredi 18 mars 2020 (sauf lundi 16 mars 2020)
- 🕒 De 18h00 à 20h15
- Dimanche 15 mars 2020 de 13h30 à 18h00, randonnée pédestre dans la nature
- Soirée de retrouvailles
- Mercredi 29 avril 2020 à 18h30

Inscriptions et frais

Inscription à transmettre lors de la soirée d'information ou directement au secrétariat du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 2 mars 2020.

CHF 70.- (Action de Carême et Pain pour le Prochain, tisanes, petit lait et frais divers).

Contact

Centre Sainte-Ursule
aumonerie@centre-ursule.ch



LA PRIÈRE DU CŒUR MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Avec Laurent Jouvét

La Prière du Cœur

Appelée également « prière de Jésus » ou « prière monologique », la prière du cœur est une tradition très ancienne provenant du monachisme primitif du Christianisme (Tradition hésychaste), que l'on peut dater à partir du III^e siècle, dans les déserts d'Égypte. Elle est encore pratiquée aujourd'hui, en particulier dans les monastères orthodoxes, mais aussi bien au-delà. Elle unit une posture corporelle, une pratique du souffle et la récitation d'une prière provenant de l'Évangile.

Cette pratique très simple a connu un développement très grand au cours des siècles, car elle ne demande aucune connaissance théologique ou religieuse, mais seulement de la persévérance et une volonté de s'unir à « Dieu ».

Laurent Jouvét nous introduira dans cette pratique en donnant des indications tant corporelles que spirituelles, afin de mener à bien ce que les anciens appelaient « l'œuvre de Dieu ».

Cette pratique très puissante pour apaiser nos agitations mentales finit par s'intégrer à nos vies, comme une petite musique de Dieu qui nous transforme sans cesse.

Dates et horaire

 Du 21 février 2020 au 23 février 2020

 Du vendredi 17h30 au dimanche 16h00

Animation

Laurent Jouvét, après 6 années de vie monastique, s'est constamment consacré à la spiritualité, à ce qu'elle est, aux moyens d'y progresser, et aux manières de l'enseigner. Il a en particulier développé une pratique méditative de pleine conscience susceptible de venir en aide à tous ceux et celles qui sont en recherche spirituelle.

www.jouvet.org

laurent@jouvet.org

Inscription, frais et divers

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 10 février 2020.

Participation aux frais entre CHF 100.- et 300.- selon les moyens de chacune et chacun.

Indications d'hébergements sur le site internet du Centre Sainte-Ursule.

Contact

Centre Sainte-Ursule



EL CAMINO, MARCHÉ ET PRIÈRE

Avec Marie-Madeleine et Christophe Beer,
Barbara Francey et Sr Laurence Foret

Se laisser bousculer pour annoncer l'Évangile, avec la Samaritaine et Marie de Magdala

Nous aurons l'occasion de vivre dans un esprit d'accueil des moments d'intériorité, de silence ainsi que des temps de partage, de convivialité et de prière.

Randonnées de 2 à 4 heures en demi-journée ou journée, sur des sentiers pédestres de dénivellation moyenne.

Dates et horaire

📅 Du 15 mai 2020 au 17 mai 2020

🕒 Du vendredi à 18h00 (accueil dès 17h30)
au dimanche à 17h00

Lieu et accès

Chalet Lè Pyantsè
Chemin Louis-Ruffieux 30
1653 Crésuz FR

Accès facile, voyage à la charge des participants.
Arrêt TPF « Crésuz, village » (25' à pied du chalet, navette possible sur demande).

Matériel

- Drap housse, taie d'oreiller, fourre de duvet ou sac de couchage, pantoufles.
- Affaires personnelles adaptées à la météo (le week-end a lieu par tous les temps).
- Chaussures de marche, bâtons (si nécessaire), pharmacie personnelle.
- Sac à dos, gourde, boîte étanche style « Tupperware » (pour le pique-nique).

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 2 avril 2020 (max 15 pers). CHF 150.- par personne, pension complète et animation (à payer sur place).

Animation

Marie-Madeleine et Christophe Beer,
Barbara Francey et Sr Laurence Foret.

Contact

Centre Sainte-Ursule



ÉCOLE D'ORAISON

Avec Christine Pache
et Anne Collaud

Prier, une intimité avec Dieu

L'oraison est une intimité avec Dieu: un cœur à cœur, un dialogue spirituel avec le Seigneur, un rendez-vous d'amour. C'est vivre l'union avec Dieu dans le silence. S'arracher aux choses extérieures pour se retirer à l'intime de notre être, vers ce centre de nous-mêmes où demeure le Seigneur, où il nous attend dans un grand désir. Se recueillir à l'intérieur, entrer dans la présence de Dieu. Se sentir libre avec le Seigneur. Être disponible à ce qu'il veut nous donner et faire de nous. S'offrir à Dieu pour qu'il vienne faire Sa volonté en nous, accomplir son œuvre en nous. S'ouvrir pour tout recevoir de Lui. Désirer être ajusté à sa volonté.

Par l'oraison se développe le cœur nouveau: le Seigneur nous travaille, nous transforme, Il accomplit son œuvre d'amour en nous. Il nous unit toujours davantage à Lui pour reproduire en nous l'image de son Fils.

« Demeurez en moi comme Moi en vous ! » (Jn 15, 4)
« Vous êtes le temple de Dieu » (1 Co 3, 16 - 2 Co 6, 16)

Dates et horaire

📅 13 janvier 2020*, 10 février 2020,
2 mars 2020, 27 avril 2020,
18 mai 2020 et 8 juin 2020**

* Rencontre d'hiver pour tous
de 18h00 à 21h00: partage

** Fête de clôture pour tous de 18h00 à
21h00: messe, repas canadien et partage

🕒 Lundi de 18h00 à 19h30 (1^{ère} année)

Inscription et frais

L'inscription pour le parcours de 1^{ère} année se fait pour l'année complète, un prochain parcours débutera en septembre 2020.

En cas d'intérêt, n'hésitez pas à contacter la responsable Anne Collaud.

Contact et organisation

Association Fontaine de la Miséricorde
www.misericorde.ch

Anne Collaud
annecollaud@bluewin.ch
+41 79 422 55 73



**SE FORMER
POUR
MIEUX SERVIR**



MERCRELIVRE UN AUTEUR, UN PARTAGE

Organisé par la Librairie St-Augustin

Le mercreLivre, qu'est-ce que c'est ?

Un auteur, un livre, un moment de partage en toute convivialité: discussion et collation.

Prendre le temps de parler, discuter et poser des questions, le temps de partager ses opinions autour d'une verrée.

Une rencontre organisée par la Librairie Saint-Augustin, à l'accueil du Centre Sainte-Ursule comme un trait d'union entre l'auteur et le lecteur.

Entrée libre, collecte.

Dates et horaire

🕒 De 18h00 à 19h30: lecture, discussion, dédicace et collation offerte

📅 5 février 2020, 18 mars 2020,
13 mai 2020 et 17 juin 2020

📍 Accueil du Centre Sainte-Ursule,
Rue des Alpes 2, Fribourg

Prochainement...

Mercredi 5 février 2020

Avec l'auteure Marie-Laure Choplin, qui présentera ses deux livres « Un seul corps » et « Un cœur sans rempart » aux Ed. Labor et Fides.

Marie-Laure Choplin est auteure, aumônier au CHU de Grenoble et formatrice. Elle anime aussi des ateliers et des retraites qui honorent la vie spirituelle à même la vie quotidienne.

« Un cœur sans rempart » est une invitation poétique à vivre l'expérience quotidienne de la méditation chrétienne.

Dans « Un seul corps », Marie-Laure Choplin égrène des situations quotidiennes, qui nous plonge en réalité dans ce qui constitue le cœur des évangiles : une attention aiguë portée aux choses et aux êtres, un regard sans cesse renouvelé sur le monde, une capacité à se décaler, se mettre en retrait, s'interroger, bref donner à la vie une autre chance.

Contact

Librairie Saint-Augustin Fribourg

www.st-augustin.ch

+41 26 322 36 82



TRANSITION INTÉRIEURE : VERS UNE PRATIQUE ÉCOLOGIQUE DURABLE

Avec S. Jungo-Ayer, P. Jungo, Sr L. Foret, J. Risse et D. Thévenaz

Une pratique écologique durable

Le changement climatique est un fait incontesté aujourd'hui. Il affecte le Vivant dans son ensemble et les activités humaines sont pour une bonne part responsables de ces dérèglements. S'il entend offrir aux générations futures un espace viable sans rêver de partir sur une autre planète, l'être humain, individuellement comme en société, se trouve face à l'urgence d'une transformation vers des modes de vie plus sobres et responsables.

L'enjeu sera de prendre conscience des racines spirituelles de cette situation. Pour y répondre en profondeur, il s'agira de passer de la tête - « nous savons, nous apprenons » - au cœur - « nous nous laissons toucher intérieurement, personnellement » afin d'opérer une transition écologique en acte(s), renouvelant un rapport respectueux et responsable avec la Terre.

Après l'atelier de lancement, et afin d'enrichir chacun des quatre ateliers suivants, une préparation sera demandée par quelques expériences à réaliser, lectures ou vidéos à regarder.

Chacun repartira avec le soutien de son éco-team, notamment pour la transformation pas-à-pas de son mode d'être, de pensée et d'action.

Dates et horaire

🕒 Mercredi de 18h00 à 21h00

📅 5 février, 4 mars, 1er avril,
6 mai et 3 juin 2020

Animation

Dorothee Thévenaz Gyax, ethnologue et responsable de la formation à Action de Carême, Sylvie Jungo-Ayer, socio-anthropologue, facilitatrice en TQR et intelligence collective.

Pascal Jungo, travailleur social, praticien en écotuels et facilitateur en TQR.

Johanna Risse, facilitatrice de transition intérieure (Open Floor Movement Practice et TQR) et coordinatrice en animation socioculturelle.

Sr Laurence Foret, théologienne et animatrice spirituelle au Centre Sainte-Ursule.

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 3 février 2020.

CHF 130.- pour le cycle complet

Contact

Centre Sainte-Ursule



LE RÊVE, UN ESPACE D'ÉVOLUTION L'ALCHIMIE DES RÊVES

Avec Anne Vuistiner

L'alchimie des rêves...

Coagulation, dissolution, évaporation, liquéfaction...

Autant de processus de transformation de la matière qui apparaissent dans les rêves, révélateurs de transformations psychiques intérieures.

Ce cours propose d'explorer quelques-uns de ces phénomènes. Un cours sur deux soirées avec des éclairages théoriques et pratiques pour repérer les aspects alchimiques du rêve dans une perspective jungienne. Chaque soirée comportera une égale alternance d'apports théoriques et d'exercices basés sur des exemples. Ce cours est une suite des parties 1, 2 et 3 données précédemment à Fribourg, mais qu'il n'est pas nécessaire d'avoir suivies.

Antenne Romande du C.G. Jung-Institut Zürich

Depuis 1993, le C.G. Jung-Institut Zürich a une antenne en Suisse Romande. Des analystes jungiens ainsi que des invités diffusent la pensée de Jung pour le grand public. Les cours organisés s'adressent à des personnes qui veulent s'initier à l'œuvre de Jung ou l'approfondir.

Dates et horaire

📅 4 mars 2020 et 11 mars 2020

🕒 Mercredi de 19h45 à 21h30

Animation

Anne Vuistiner
diplômée du C.G. Jung-Institut Zürich.

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir à l'Antenne Romande Institut Jung jusqu'au 1er mars 2020 et votre paiement confirmera votre participation. CHF 60.- pour les deux soirées.

Contact

Antenne Romande C.G. Jung-Institut Zürich
Av. Vinet 27, 1004 Lausanne
www.jung-antenne-romande.ch
antenneromandecgj@bluewin.ch



FORMATION À L'ÉCOUTE

Avec Pascale Ott

Atelier pratique

Formation à l'écoute et atelier pratique en vue de favoriser une meilleure communication et l'entrée en relation d'accompagnement.

Cet atelier favorise essentiellement la pratique supervisée de l'écoute et est destiné aux personnes ayant suivi un ou plusieurs parcours d'apprentissage à l'Écoute centrée sur la personne et ses états du moi désirant approfondir leur pratique.

Association AKOUO

L'Association romande Akouo a été mise en place en 1995 dans le but de promouvoir la formation à l'écoute en Suisse romande.

Les propositions de formation données dans le cadre Akouo - « j'écoute » en grec -, assurent la qualité du produit et la qualification des animateurs. Elles se veulent accessibles au plus grand nombre, d'où le maintien de tarifs volontairement bas. Les parcours de formation sont conçus pour permettre à des adultes l'acquisition de capacités favorisant une relation plus harmonieuse à soi et aux autres. Si l'écoute est une démarche essentielle pour des personnes qui bénévolement veulent se rendre disponibles

pour d'autres, elle est une acquisition précieuse pour les professionnels et s'intègre dans leurs diverses activités.

Apprendre à écouter nécessite motivation et temps, le résultat est la découverte d'un chemin menant à la rencontre de ses propres ressources. Offrir l'écoute à une personne c'est lui permettre, en confiance, de faire la même expérience.

Dates et horaire

📅 13 mars 2020, 20 mars 2020
et 27 mars 2020

🕒 Vendredi de 9h00 à 16h00

Animation

Pascale Ott, responsable de l'association AKOUO.

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au secrétariat de l'Association Akouo jusqu'au 25 février 2020. +41 21 869 90 08, vd.secretariat@akouo.ch.

CHF 400.- pour le parcours complet.

Contact

Centre Sainte-Ursule



SPIRITUALITÉ IGNATIENNE



PARCOURS IGNATIEN PRIER À LA MANIÈRE D'IGNACE

Avec Sr Laurence Foret et Sr Thérèse Gagnaux

Une école de prière

Relire sa vie à la lumière de l'Évangile pour discerner et progresser dans sa vie spirituelle. Beaucoup de chrétiens veulent apprendre à prier et désirent trouver ou retrouver un espace de silence intérieur où Dieu se fait reconnaître.

Chrétien de longue date ou non, converti, recommençant, néophyte, personne en responsabilité pastorale, étudiant ou jeune professionnel... à ceux qui désirent apprendre ou réapprendre à prier, le Centre Sainte-Ursule propose un cheminement simple à l'école de saint Ignace.

Proposition au cours des soirées mensuelles: temps de prière personnelle guidé avec l'Évangile, sur place ou à l'oratoire, des conseils pour la vie de prière et le discernement, des textes et indications pour nourrir la prière durant le mois qui suit.

Dates et horaire

📅 9 janvier 2020 et 13 février 2020

🕒 Jeudi de 19h00 à 20h30

Animation

Sr Thérèse Gagnaux, soeur de Ste-Ursule, pratique l'accompagnement spirituel depuis plusieurs années.

therese.gagnaux@ste-ursule.org

+41 26 347 10 81

Sr Laurence Foret, soeur de Ste-Ursule, diplômée en théologie, formation d'adultes et communication, elle a travaillé en pastorale en France et au Congo.

animation@centre-ursule.ch

+41 77 408 26 67

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au lundi précédant chaque rencontre.

CHF 15.- par soirée.

Contact

Centre Sainte-Ursule



RETRAITE DANS LA VIE ÉCOLE IGNATIENNE DU DISCERNEMENT

Avec Sr Laurence Foret et Sr Thérèse Gagnaux

Une école du discernement

Cette retraite dans la vie a pour but de développer la pratique du discernement grâce aux éléments fondamentaux de la spiritualité ignatienne. À partir d'un enseignement et d'une expérience de prière relue personnellement et partagée, la prière à la manière d'Ignace de Loyola vous deviendra plus familière, vous soutenant dans votre chemin de vie spirituelle et de discernement personnel. Un accompagnement personnel sera proposé à chacun(e), pour aller plus loin, notamment dans la pratique du discernement «ordinaire».

Trois axes vous sont donc proposés: rencontre communautaire une fois par mois, pratique régulière d'un temps de prière personnelle et rencontre avec un accompagnant spirituel une fois par mois.

Dates et horaire

📅 16 janvier 2020 et 20 février 2020

🕒 Jeudi de 19h00 à 20h30

Animation

Sr Thérèse Gagnaux, soeur de Ste-Ursule, pratique l'accompagnement spirituel depuis plusieurs années.

therese.gagnaux@ste-ursule.org
+41 26 347 10 81

Sr Laurence Foret, soeur de Ste-Ursule, diplômée en théologie, formation d'adultes et communication, elle a travaillé en pastorale en France et au Congo.

animation@centre-ursule.ch
+41 77 408 26 67

Frais et inscription

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au lundi précédant chaque rencontre.

CHF 15.- par soirée.

Contact

Centre Sainte-Ursule



ÖKUMENISCHE EXERZITIEN IM ALLTAG MIT GOTT WACHSEN

Mit Martin Bergers und Antoinette Matthieu Leicht

Beschreibung

In den Exerzitien im Alltag intensivieren wir für fünf Wochen unser persönliches Gebetsleben zu Hause. Gebet und Alltag greifen ineinander und bereichern sich gegenseitig. Im Vordergrund stehen zwei Gebetszeiten: Der Tagesimpuls (20 - 30 Min) und der Tagesrückblick (5 - 15 Min). Dafür erhalten alle Teilnehmer ein Heft und weitere Materialien. Wir lernen Neues im Gebet kennen und führen Vertrautes weiter. Dabei hat es Offenheit für die Eigenheiten der verschiedenen Konfessionen.

Zum Thema Mit Gott wachsen bieten uns verschiedene Geschichten aus der Bibel eine Grundlage für unser Gebet. Von Ignatius von Loyola inspiriert, begeben wir uns mit unserer Vorstellungskraft in die Geschichte hinein, um sie intensiver zu « erleben » und sie mit unserem Leben zu verbinden.

In den Exerzitien im Alltag sind Christinnen und Christen aller Konfessionen und jeden Alters herzlich eingeladen. Alle Teilnehmenden erhalten ein Heft sowie weitere Materialien für das persönliche Gebet zu Hause.

Zeitplan und Daten

- 🕒 Dienstag oder Mittwoch
von 19.15 Uhr bis 21.30 Uhr
- 📅 Gruppe 1 : Dienstag 3., 10., 17., 24.,
31. März und 7. April 2020
- Gruppe 2 : Mittwoch 4., 11., 18., 25. März,
1. und 8. April 2020

Leitung

Martin Bergers
Katholischer Universitätsseelsorger
martin.bergers@unifr.ch, +41 79 350 34 91

Antoinette Matthieu Leicht
Bewegungstherapeutin und
Erwachsenenbildnerin
matthieu-leicht@bluewin.ch, +41 79 661 48 29

Einschreibung

Anmeldung bis 1. März 2020 im Sekretariat des Centre Sainte-Ursule. Bitte kreuzen Sie in der Anmeldung an, bei welcher Gruppe ihnen die Teilnahme möglich ist.

Auskunft

Centre Sainte-Ursule

CONTACT / NOUS REJOINDRE

Centre Sainte-Ursule
Rue des Alpes 2
CH - 1700 Fribourg
+41 26 347 14 00
www.centre-ursule.ch
secretariat@centre-ursule.ch

Accueil du lundi au vendredi
9h00 - 12h00 et 13h30 - 17h00

À pied 10 minutes depuis la gare
En bus Lignes 3 et 5, arrêt Place Georges Python
GPS 46.804416, 7.156835



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nous vous recommandons d'utiliser les formulaires d'inscription en ligne.

Vous pouvez cependant utiliser le formulaire générique ci-dessous, des compléments vous seront demandés le cas échéant.

Nom

Prénom

Adresse

NPA, ville

Email

Téléphone

Activité 1 (titre, dates, ...)

Activité 2 (titre, dates, ...)

Activité 3 (titre, dates, ...)

Remarques

Date

Signature



*Ma terre intérieure
s'ouvre à la Vie*

Découvrez l'offre détaillée
et les formulaires d'inscription sur

www.centre-ursule.ch