



**PROGRAMME DES ACTIVITÉS  
JANVIER 2021 – JUIN 2021**



**Sainte –  
CENTRE Ursule**

# Programme des activités

## ÉVÉNEMENTS

30 ans au fil des mois .....	4
Proclamer l'Évangile est toujours d'actualité .....	5
Matinée d'introduction à la pensée de Maurice Zundel .....	6
MercreLivre (Librairie St-Augustin) .....	7
Formation à l'écoute .....	8
Journée Mondiale de Prière .....	9
Dialogue entre le soufisme et la pensée jungienne .....	10
Séparation et mythes de création .....	11
Voix de femmes .....	12

## ÊTRE ÉCOUTÉ, ACCOMPAGNÉ

Accompagnement spirituel .....	14
Accompagnement psychothérapeutique .....	15
Se relever d'un deuil .....	16

## SPIRITUALITÉ IGNATIENNE

Relecture de votre engagement en Église .....	NOUVEAU 20
Ökumenische Exerzitien im Alltag mit Gott wachsen .....	21

## PRIER UNE HEURE, UNE JOURNÉE

Eucharistie .....	24
Prière partagée sur l'évangile du dimanche suivant .....	25
Chemin de croix, Chemin de vie .....	26

## CHEMINER AVEC LA PAROLE

Hébreu biblique .....	28
Évangile et journal créatif .....	29

## ÉCOLOGIE ET FOI

Transition intérieure : vers une pratique écologique durable .....	32
Rando Eco Si', randonnée éco-spirituelle .....	33

## ART ET CRÉATION

Cithare et prière .....	36
Se ressourcer et se recentrer grâce au mandala .....	37
Lieder des Herzens / Mélodie du cœur .....	38
Ateliers d'icônes .....	39

## CHEMINS D'INTERIORITÉ

Jeûne en Carême .....	42
El Camino, marche et prière .....	43
Shibashi, 18 mouvements pour méditer .....	44
Méditation zen .....	45



# ÉVÉNEMENTS



## 30 ANS AU FIL DES MOIS

Expositions mensuelles et animations

### Prenons le temps de fêter les 30 ans du Centre

Cela fait 30 ans que le Centre Sainte-Ursule ouvre largement ses portes pour contribuer à la croissance humaine et spirituelle de chacun.e. Une année ne sera pas de trop pour rendre grâce, et c'est donc une fête au long cours que nous vous proposons ! Elle s'ouvrira en janvier avec l'exposition à laquelle chacun a pu participer (<https://www.centre-ursule.ch/vous-et-le-centre-sainte-ursule-une-histoire/>). Vous y (re)découvrirez la mission et l'histoire du Centre, l'histoire s'incarnant dans les voix et les visages de tous ceux qui ont contribué à faire du CSU ce lieu d'accueil qui nous est cher. Nous vous invitons ensuite à prendre le temps de connaître les différentes propositions du Centre et de ses partenaires, selon le calendrier ci-dessous. Une exposition mensuelle dédiée présentera nos parcours et vous donnera, nous l'espérons ! envie d'expérimenter de nouvelles activités. Des animations ponctueront cette année des 30 ans. Pensez à vous tenir au courant en vous inscrivant à la newsletter et en visitant régulièrement notre site !

### Calendrier

- Janvier : L'histoire et la mission du Centre
- Février : Le mois de l'écologie
- Mars : Le mois de l'écoute
- Mai : Le mois de la prière
- Juin : Le mois de la formation
- Septembre : Le mois de la création artistique
- Octobre : Le mois de l'intériorité

### Pour vous tenir au courant

<https://www.centre-ursule.ch/>, inscrivez-vous à la newsletter !

### Contact

Centre Sainte-Ursule



# PROCLAMER L'ÉVANGILE EST TOUJOURS D'ACTUALITÉ

Avec Dominique Collin et Virgile Rochat

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 l'Église, 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 croyants, dans la société et dans les Églises.

## Intervenants

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

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» aux éditions Labor et Fides (2012)

## Inscription et frais

Sans inscription, collecte

## Contact

Centre Sainte-Ursule



# MATINÉE D'INTRODUCTION À LA PENSÉE DE MAURICE ZUNDEL

Avec Isabelle Perrenoud

## Un message à découvrir et à vivre

Qui était ce prêtre d'origine neuchâtelaise qui, enfant, rentrait à la maison sans chemise parce qu'il l'avait donnée à un camarade indigent ? Qui était ce prophète qui, en 1921 déjà, revendiquait le droit de vote pour les femmes ? Qui était cet amoureux de la nature qui appelait au respect de toute créature ? Qui était ce défenseur de la liberté qui, avant l'heure, oeuvrait pour l'oecuménisme et l'épanouissement de ce que chacun porte en soi ? Qui était cet orateur sans pareil dont le Verbe habitait chaque parole ? Qui était cet apôtre dont l'originalité a dérangé la hiérarchie et dont le génie a suscité l'admiration du pape Paul VI ? Qui était cet homme aussi humble que brillant, capable de faire naître en chacun, par un mot ou un silence, la joie de vivre et l'émerveillement ? Par son message - plus actuel que jamais -, Maurice Zundel nous invite à rencontrer Dieu dans nos profondeurs et à faire naître le Christ en nos coeurs. Chaque matin.

## Déroulement

Cette matinée nous permettra de partir à la rencontre de la pensée et de la vie de Maurice Zundel. Elle introduira des soirées mensuelles de partage autour de l'oeuvre et du message de

Maurice Zundel, dont les dates seront fixées en fonction de l'intérêt et des disponibilités des participant.es à cette matinée.

## Animation

Isabelle Perrenoud est membre du comité de l'Association Maurice Zundel ; elle anime un groupe de partage « Maurice Zundel » francophone à Berne.

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 31 janvier 2021.  
secretariat@centre-ursule.ch, +41 26 347 14 00  
Panier pour la collecte

## Contact

Pour tout renseignement complémentaire, merci de contacter Isabelle Perrenoud.  
isaper@bluewin.ch, +41 79 398 26 12 -  
+41 31 812 19 55



# 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
- 📅 10 février 2021, 17 mars 2021, 21 avril 2021, 19 mai 2021 et 16 juin 2021
- 📍 Accueil du Centre Sainte-Ursule, Rue des Alpes 2, Fribourg

## Prochainement...

Vernissage du 2ème volume des Œuvres Complètes des Moines de Tibhirine « Heureux ceux qui se donnent » aux Ed. Du Cerf / Bayard / Abbaye de Bellefontaine, en compagnie de Marie-Dominique Minassian. Les moines martyrs de Notre-Dame de l'Atlas, à Tibhirine, se révèlent à travers leurs journaux spirituels, leurs homélies, leurs méditations, leurs correspondances et le journal de leur communauté.

Marie-Dominique Minassian se penche depuis 20 ans sur le témoignage des frères de Tibhirine et estime qu'il recèle un véritable trésor spirituel. À partir de sources diverses, elle a « retissé » la vie des sept religieux trappistes de leur premier appel à leur martyr. Elle ne compte pas s'arrêter en si bon chemin puisque cet opus n'est que le deuxième d'une série qui devrait en compter sept. En collaboration avec l'ISTAC (Université de Fribourg).

## Contact

Librairie Saint-Augustin Fribourg  
www.st-augustin.ch  
+41 26 322 36 82



## FORMATION À L'ÉCOUTE

Avec Pascale Ott

### **Favoriser une meilleure compréhension et l'entrée en relation d'accompagnement**

Cette formation permet une prise de conscience de ce qu'implique écouter. L'écoute centrée sur la personne et ses états du moi propose les outils nécessaires pour sa mise en pratique.

#### **Association AKOOU**

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.

#### **Animation**

Pascale Ott, responsable de l'association AKOOU.

#### **Inscription et frais**

Votre inscription doit parvenir au secrétariat de l'Association Akouo jusqu'au 12 février 2021.  
+41 21 869 90 08, [vd.secretariat@akouo.ch](mailto:vd.secretariat@akouo.ch).

CHF 400.- pour le parcours complet.

#### **Contact**

Centre Sainte-Ursule



# JOURNÉE MONDIALE DE PRIÈRE

## Célébration œcuménique

### Célébration œcuménique

La Journée Mondiale de Prière des femmes est un mouvement international de femmes issues de toutes les confessions chrétiennes. Cette journée de prière est organisée chaque année dans le monde entier le premier vendredi de mars. Elle est célébrée à ce jour dans 170 pays différents.

Les textes de la célébration sont rédigés chaque année par des femmes d'un pays. Cette année, ce sont les chrétiennes de Vanuatu en Océanie qui nous invitent à prier ensemble autour du thème « Bâtir sur le roc » en se référant au texte biblique tiré de Matthieu 7, 24-27. Ce temps de prière est ouvert à toutes et tous.

### La devise de la Journée Mondiale de Prière des femmes : 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.

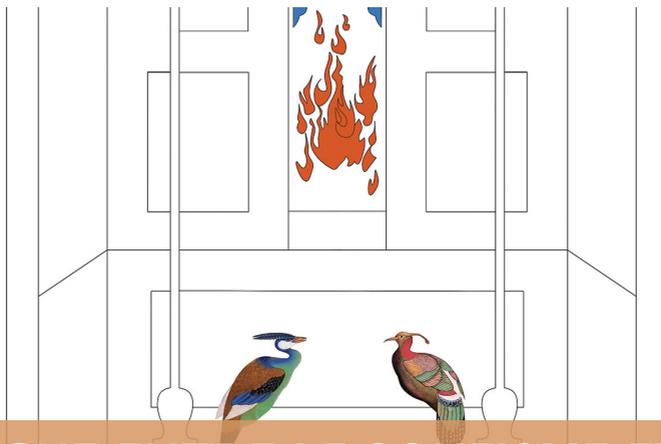
**Prier** exprime et enrichit l'échange spirituel entre femmes d'origines et de cultures différentes, sur le fondement de la foi chrétienne dans ce qu'elle a de plus œcuménique. **Agir** se concrétise par un geste de solidarité à travers une collecte. Les offrandes recueillies permettent de soutenir 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 au Vanuatu.

📍 Temple réformé, Rue de Romont 1,  
1700 Fribourg

Collecte pour soutenir des projets de femmes dans différents pays.

### Contact

Centre Sainte-Ursule



# DIALOGUE ENTRE LE SOUFISME ET LA PENSÉE JUNGIEUNE

Avec Babak Moayedoddin et Carlo Ruffino

## Dialogue entre le Soufisme et la pensée jungienne : l'individuation selon le Cantique des Oiseaux

Dans ce séminaire, nous présenterons les étapes de l'individuation vues par la mystique soufie en nous basant sur des textes de la littérature persane. Nous apporterons un regard jungien sur cette sagesse qui se donne comme objectif d'éclairer le chemin qui conduit l'homme à sa source et en explique le sens.

## Intervenants

Babak Moayedoddin, psychiatre FMH  
Carlo Ruffino, diplômé du C.G. Jung-Institut Zürich

## Inscription et frais

Inscription jusqu'au 6 mars 2021, sur le site internet, par mail ou par téléphone auprès de l'Antenne Romande du C. G. Jung-Institut Zürich  
[antenneromandecj@bluewin.ch](mailto:antenneromandecj@bluewin.ch),  
+41 21 647 41 27  
90.- pour la journée

## Contact

Antenne Romande C.G. Jung-Institut Zürich  
Av. Vinet 27, 1004 Lausanne  
[www.jung-antenne-romande.ch](http://www.jung-antenne-romande.ch)  
[antenneromandecj@bluewin.ch](mailto:antenneromandecj@bluewin.ch)



# SÉPARATION ET MYTHES DE CRÉATION

Avec Annick Cudré-Mauroux et Anne Vuistiner

## « Au commencement, l'inévitable séparation »

À l'instar de la Genèse, plusieurs mythes de création débutent par un acte de séparation, souvent décrit comme un traumatisme fondateur. Ce cours se propose d'aborder les aspects de la séparation dans une perspective de développement de la conscience, sur les plans individuel et collectif.

## Intervenantes

Annick Cudré-Mauroux, diplômée du C. G. Jung-Institut  
Zürich

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

## Inscription et frais

Inscription sur le site internet, par mail ou par téléphone auprès de l'Antenne Romande du C. G. Jung-Institut Zürich  
[antenneromandecj@bluewin.ch](mailto:antenneromandecj@bluewin.ch),  
+41 21 647 41 27  
60.- pour les deux soirées

## Contact

Antenne Romande C.G. Jung-Institut Zürich  
Av. Vinet 27, 1004 Lausanne  
[www.jung-antenne-romande.ch](http://www.jung-antenne-romande.ch)  
[antenneromandecj@bluewin.ch](mailto:antenneromandecj@bluewin.ch)



## VOIX DE FEMMES

Avec Anne-Marie Pelletier

### Conférence d'Anne-Marie Pelletier : « L'Église, des femmes avec des hommes »

Exégète et théologienne, Anne-Marie Pelletier se penchera avec nous, le temps d'une conférence et de la journée de réflexion qui suivra, sur la question de la place de la femme dans l'Église. Membre de la nouvelle commission sur le diaconat féminin, elle est l'auteur de plusieurs ouvrages sur la question, notamment de *l'Église, des femmes avec des hommes*, dans lequel elle insiste sur « l'exigence d'honorer l'identité baptismale des femmes » et sur la nécessité d'ouvrir l'ecclésiologie à la considération des femmes et de leur parole.

### Journée de réflexion : En Église, écouter les femmes

Dans la dynamique de la conférence d'Anne-Marie Pelletier se tiendra une journée de

conférences, de témoignages et de tables rondes sur la question des femmes au sein de notre Église. Des intervenants.e.s nous aideront à découvrir dans les évangiles le regard que Jésus porte sur les femmes qu'il rencontre, et à apprécier ce que nous dit la tradition de l'Église sur la place et le rôle de celles-ci. Puis des femmes en responsabilité dans notre Église locale viendront témoigner, et des tables rondes permettront d'échanger, de confronter les expériences, de mettre au jour les avancées, les résistances, les défis à relever pour que le choeur de l'Église chante pleinement en polyphonie.

### Contact et renseignement

Centre Sainte-Ursule  
secretariat@centre-ursule.ch  
+41 26 347 14 00



**ÊTRE ÉCOUTÉ,  
ACCOMPAGNÉ**



# ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL

Avec l'équipe du Centre Sainte-Ursule

## Une écoute bienveillante pour vous aider dans votre vie spirituelle

Vous cherchez le Seigneur et désirez être davantage à son écoute ? Vous aimeriez rencontrer quelqu'un de confiance pour relire votre expérience et pouvoir ainsi répondre aux appels du Seigneur ? L'accompagnement spirituel répond à ce désir ! Il est un lieu où vous pouvez confier ce qui fait votre vie. Vous y êtes écouté.e et accueilli.e tel.le que vous êtes. L'objectif est de vous aider à voir les traces de Dieu dans votre quotidien, à être attentif.ve à ce que l'Esprit vous dit dans la prière et dans ce que vous vivez, et à poser vos choix pour orienter toujours mieux votre vie vers le Seigneur !

Un accompagnement est un entretien d'une heure environ entre vous et une personne formée à l'écoute et au discernement.

**1. Une conversation ponctuelle. Un entretien** en vue d'une aide ponctuelle (ex: une décision à prendre, un discernement).

**2. Des rendez-vous réguliers.** Des rencontres mensuelles pour cheminer tout au long de l'année.

**3. Des retraites.** Une demi-journée ou une journée de retraite accompagnée (entretien(s), aide à la relecture de vie, prière à partir d'un texte biblique).

## Les accompagnatrices

Sabine Protais

+41 76 778 34 53

direction@centre-ursule.ch

Laurence Foret

+41 77 408 26 67

animation@centre-ursule.ch

Thérèse Gagnaux

+41 79 527 97 50

therese.gagnaux@ste-ursule.org

## Dates et horaire

À convenir directement avec l'accompagnatrice ou auprès du secrétariat  
secretariat@centre-ursule.ch

## Participation financière

Prix indicatif pour un entretien : une heure de salaire (selon possibilités).



# ACCOMPAGNEMENT PSYCHOTHERAPEUTIQUE

Avec Elisabeth Ansen-Zeder, Pierre-Olivier Bressoud et Christine Mouthon

Une psychothérapie peut être indiquée dans différentes situations problématiques, lorsque la souffrance psychique est intense ou qu'elle dure:

- Vous traversez une situation de crise qui vous semble sans issue
- Vous vivez des difficultés transitoires ou durables, avec des symptômes perturbant la vie quotidienne, professionnelle ou relationnelle
- Vous prenez conscience que votre fonctionnement psychique est source d'isolement, de conflits, d'échecs répétés...

Toute personne peut souffrir d'une maladie psychique et avoir besoin à un moment de sa vie d'une psychothérapie. Elle (re)donne au patient la capacité de reprendre sa vie en main, de pouvoir retrouver son autonomie et avec le temps, de surmonter les crises sans aide professionnelle. Psychothérapeutes certifiés, nous pratiquons selon des méthodes reconnues. Toutefois, en proposant un accompagnement thérapeutique au Centre Sainte-Ursule, nous souhaitons placer tout le processus de guérison entrepris par nos patients «sous le regard de Dieu», un Dieu d'amour qui prend soin de nos blessures, de nos vulnérabilités et de nos limites, mais aussi de

notre désir de vie pleine et féconde. Un Dieu qui respecte également chacune et chacun d'entre nous, quelles que soient nos valeurs, nos croyances et nos convictions.

## Accompagnement psychothérapeutique

Elisabeth Ansen-Zeder (en français et allemand)  
+41 77 407 09 57

[psycho.zeder@icloud.com](mailto:psycho.zeder@icloud.com)

Pierre-Olivier Bressoud (en français)

+41 76 759 08 76

[pierreolivierb@yahoo.com](mailto:pierreolivierb@yahoo.com)

Christine Mouthon (en français et allemand)

+41 76 537 58 35

[psy@mouhchon.ch](mailto:psy@mouhchon.ch)

## Inscription et frais

Prix à la séance, selon accord



# 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.

CHF 20.- par rencontre, paiement sur place.

## Accompagnement en groupe

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

📅 11 janvier 2021, 8 février 2021,  
15 mars 2021, 19 avril 2021, 10 mai 2021  
et 14 juin 2021

## 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







# **SPIRITUALITÉ IGNATIENNE**



# RELECTURE ACCOMPAGNÉE DE VOTRE ENGAGEMENT EN ÉGLISE

Avec l'équipe du Centre Sainte-Ursule

## Une retraite dans la vie pour faire le point et se réancrer en Christ

Vous êtes bénévoles ou salarié.e dans une Église chrétienne. Que votre mission vous enthousiasme ou qu'elle soit parfois âpre, nous vous proposons de prendre du temps, sans renoncer à vos activités quotidiennes, pour vous poser et vous questionner sous le regard bienveillant du Seigneur. Comment vivez-vous votre mission ? Votre engagement nourrit-il votre foi, et inversement votre foi vivifie-t-elle toujours bien votre engagement ? Relecture de votre mission, prières à partir des textes bibliques et accompagnements spirituels seront vos outils pour vous aider à ajuster toujours plus votre vie à l'appel du Seigneur.

## Déroulement

Une rencontre en groupe ouvrira cette semaine, le dimanche soir. Puis vous serez invité.e à rencontrer trois fois dans la semaine votre accompagnatrice - à l'heure que vous souhaitez - et à prendre un temps de prière à partir d'un texte biblique entre deux entretiens.

Engagement de trois entretiens individuels dans la semaine avec une accompagnatrice du Centre Sainte-Ursule et d'une ½ heure de prière entre deux entretiens. En fonction du contexte sanitaire, les entretiens peuvent se vivre à distance.

## Accompagnement

Sr Laurence Foret, St Thérèse Gagnaux et Sabine Protais

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule pour le 31 janvier 2021, par mail : [secretariat@centre-ursule.ch](mailto:secretariat@centre-ursule.ch) ou par téléphone +41 26 347 14 00

Prix indicatif pour l'ensemble de la semaine CHF 120.-

## Contact

Pour tout renseignement complémentaire, merci de prendre contact avec Sabine Protais, [direction@centre-ursule.ch](mailto:direction@centre-ursule.ch)



# 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.

## 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 22. Februar 2021 im Sekretariat  
des Centre Sainte-Ursule.

## Auskunft

Centre Sainte-Ursule





**PRIER**  
**UNE HEURE,**  
**UNE JOURNÉE**



## EUCHARISTIE

Avec les soeurs 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



# 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



# 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.

## 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

Apprendre une langue, c'est entrer dans un nouvel univers de pensée. Lire la Bible dans le texte original permet de découvrir les subtilités du texte et de s'ouvrir à des richesses de sens insoupçonnés.

## Hébreu biblique - avancés

L'hébreu biblique n'est plus un mystère pour vous ? Vous appréciez de lire et de traduire de nouveaux textes en groupe ? Nous vous proposons deux après-midis avec le prophète Amos, défenseur de la justice sociale. Nous lirons le chapitre 5 de son livre.

## Hébreu biblique - débutants

Vous avez déjà quelques notions de base de l'hébreu biblique et souhaiteriez développer vos connaissances au sein d'un groupe ? Contactez-nous.

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 20 janvier 2021.

CHF 60.- pour les deux cours.

## Animation

Barbara Francey est théologienne et bibliste, chargée de formation au sein de l'Église catholique dans le canton de Fribourg.

## 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

- 🕒 Samedi de 9h30 à 12h00
- 📅 Semestre de printemps  
6 février 2021  
*La veuve de Naim* (Luc 7, 11-17)  
27 février 2021  
*La femme hémorroïsse* (Luc 8, 43-48)  
20 mars 2021  
*Bartimée* (Luc 18, 35-43)

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'à 10 jours avant le début de chaque semestre, participation requise aux trois ateliers. CHF 135.- par semestre.

## Contact

Centre Sainte-Ursule





# **ÉCOLOGIE ET FOI**



# TRANSITION INTÉRIEURE : VERS UNE PRATIQUE ÉCOLOGIQUE DURABLE

Avec Sr Laurence Foret et Dorothée Thévenaz Gyax

## Description

L'objectif de cet atelier est de vivre une démarche intérieure personnelle et communautaire pour participer à la transition vers une société plus respectueuse du Vivant. Prendre conscience des désordres relationnels et (re)tisser en profondeur son lien à la nature, aux humains et à sa Source divine sont les étapes nécessaires d'une transition devenue vitale. Face aux conséquences des changements climatiques et à l'injustice sociale grandissante dans le monde, il est effectivement urgent d'opérer une transformation vers des modes de vie plus sobres et responsables. Pour réaliser cette conversion intérieure, 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, une préparation sera demandée entre les ateliers avec 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

🕒 Jeudi de 18h00 à 21h00

📅 7 janvier 2021 et 4 février 2021

## Animation

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

Dorothée Thévenaz Gyax, ethnologue et responsable de la formation à Action de Carême

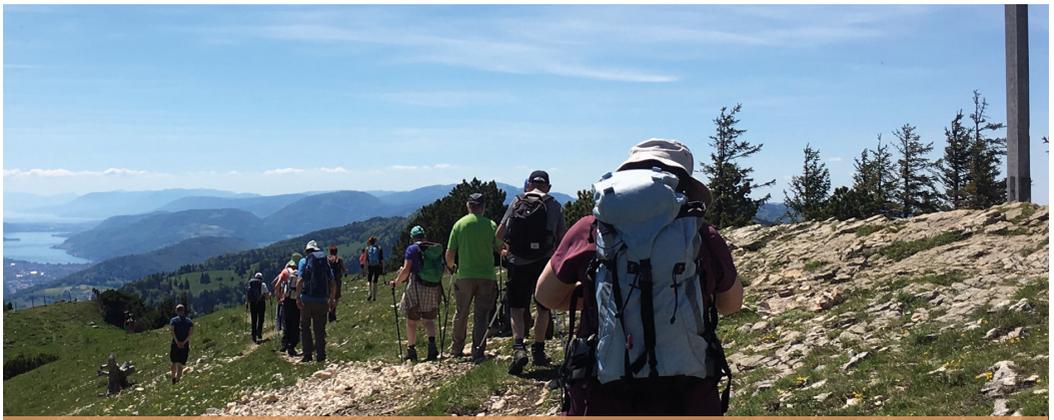
## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 25 septembre 2020.

CHF 130.- pour le cycle complet

## Contact

Centre Sainte-Ursule



# RANDO ÉCO SI' RANDONNÉE ÉCO-SPIRITUELLE

Avec Sr Laurence Foret et Stéphane Currat

Pour s'enraciner dans une démarche éco-spirituelle, rien de tel qu'une bonne marche alimentée par la Parole de Dieu et la connaissance scientifique! Prendre conscience de la place de l'humain dans la création, de sa vocation et mission, est le point de départ nécessaire à une pratique écologique durable. En alliant une randonnée de 3 à 4 heures avec la découverte de l'encyclique *Laudato Si'*, nous vous proposons de vivre un temps pour vous en relation avec la nature (thématique spécifique), avec d'autres par des temps de partage et avec Dieu grâce à la méditation-contemplation de sa Parole. L'intériorisation de la démarche devrait permettre de déboucher sur une action écologique concrète. Le cadre géographique des randonnées sera le canton de Fribourg, puisant dans la richesse de la diversité des paysages et environnements (plaine, montagne et lac). Nous nous efforcerons, en cohérence avec une démarche écologique, de nous rendre au point de départ en train ou en bus.

## Dates, horaire et thématique

🕒 Samedi, 9h00 au point de départ de la marche, retour vers 16h30 - 17h00

📅 6 février 2021

*La racine humaine de la crise écologique*

6 mars 2021

*Une écologie intégrale*

8 mai 2021

*Lignes d'orientation et d'action*

12 juin 2021

*Éducation et Spiritualité écologique: une conversion*

## Inscription et frais

Groupe de 6 à 15 personnes. Inscription souhaitée pour le cycle mais possible pour une randonnée à la fois (priorité aux personnes inscrites pour l'ensemble). Cette offre est ouverte à toute personne, y compris en situation de handicap, capable de marcher 3-4 heures à un rythme modéré et avec un dénivelé moyen, d'entrer dans des temps de silence et de vivre l'ouverture, l'échange et le partage avec d'autres participants. Une liste complète du matériel sera communiquée à l'inscription.  
CHF 30.- par randonnée, CHF 120.- pour le cycle.

## 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).

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

## 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.

🕒 Vendredi de 8h30 à 11h30

📅 22 janvier 2021, 12 février 2021, 26 mars 2021 et 7 mai 2021

**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

📅 8 janvier 2021, 5 février 2021, 19 mars 2021  
et 21 mai 2021

## 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 de chaque semestre.

CHF 160.- par semestre

## Contact

Centre Sainte-Ursule



# SE RESSOURCER ET SE RECENTRER GRÂCE AU MANDALA

Avec Sr Thérèse Gagnaux

## Une invitation

Modèle fondamental de vie, le mandala - cercle en sanskrit - est à la fois symbole et manifestation de la Création. Son symbolisme nous habite tous; il habite toutes les époques, toutes les traditions, toutes les cultures et civilisations. En architecture sacrée, il est l'expression spirituel du divin.

## Venez vivre 3 heures de découverte...

Venez créer votre propre mandala, apprenez à libérer votre mental, à vous ressourcer grâce à cette belle technique de reconnexion à soi. Un moyen de recentrage. Aucun besoin de savoir dessiner: on se sert des formes et des couleurs qui vont exprimer ce qui est en train de naître, de germer en nous. Une fiche du développement de l'atelier est envoyée aux personnes inscrites.

**Ateliers** *(peuvent se vivre indépendamment, même si il y a une progression de l'un à l'autre)*

🕒 Samedi de 13h30 à 17h00

📅 16 janvier 2021, 13 février 2021, 17 avril 2021, 8 mai 2021 et 12 juin 2021

## Au rythme des saisons

🕒 Samedi de 13h30 à 17h30

📅 Équinoxe de printemps:  
13 ou 20 mars 2021  
Solstice d'été:  
19 ou 26 juin 2021

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule avant chaque début de semestre ou 1 semaine avant chaque atelier.

Le nombre de personnes par atelier est limité à 6 personnes.

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

 16. Januar 2021, 13. Februar 2021, 20. März 2021, 17. April 2021, 22. Mai 2021 und 19. Juni 2021

 Samstag von 9.30 bis 11.00 Uhr

## Leitung

Nelly Kuster  
+41 79 424 31 17  
nelly.kuster@sunrise.ch  
www.nellykuster.ch

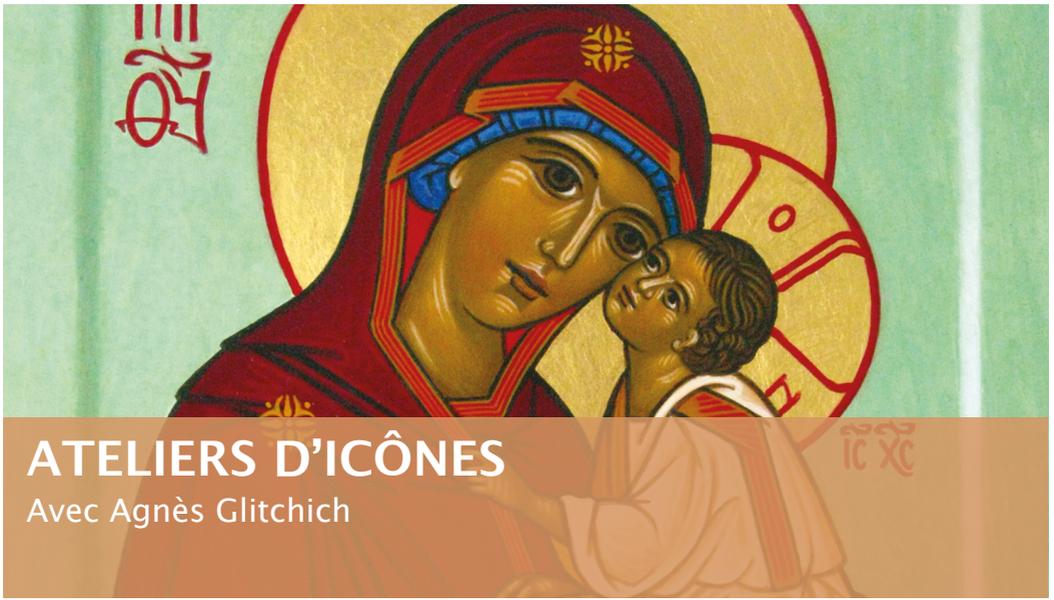
## Einschreibung und Kosten

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



# 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](mailto:agnes@peintre-icônes.fr)

[www.peintre-icônes.fr](http://www.peintre-icônes.fr)

+33 4 50 265 480

## Dates et horaires

- 🕒 Atelier 1: vendredi de 9h30 à 17h30
- 📅 15 et 29 janvier 2021, 12 et 26 février 2021, 12 et 26 mars 2021, 16 et 30 avril 2021
- 🕒 Atelier 2: samedi de 9h30 à 17h30
- 📅 16 et 30 janvier 2021, 13 et 27 février 2021, 13 et 27 mars 2021, 17 avril et 1<sup>er</sup> mai 2021
- 🕒 Atelier 3: dimanche de 10h00 à 18h00
- 📅 17 et 31 janvier 2021, 14 et 28 février 2021, 14 et 28 mars 2021, 18 avril et 2 mai 2021

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 6 janvier 2021.

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

## Contact

Centre Sainte-Ursule





# **CHEMINS D'INTÉRIORITÉ**



# JEÛNE EN CARÊME

Avec Sr Laurence Foret  
et Geneviève Dessibourg

## Le jeûne ouvre nos mains

Jeûner 6 jours, dans la vie ordinaire, consiste à boire uniquement tisanes, jus de fruits et légumes dilués, pratiquer des exercices corporels. C'est prendre le temps de méditer et en soirée de partager, échanger avec d'autres.

## 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 Sr Laurence Foret, théologienne et  
accompagnatrice spirituelle

## Inscriptions et frais

Inscription à transmettre lors de la soirée d'information ou directement au secrétariat du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 22 février 2021.

En présentiel CHF 70.- (Action de Carême et Pain pour le Prochain, tisanes, petit lait et frais divers).  
En visio-conférence CHF 40.-

## Contact

Centre Sainte-Ursule



# EL CAMINO, MARCHÉ ET PRIÈRE

Avec Sr Laurence Foret, Marie-Madeleine et Christophe Beer

## Marcher c'est l'attitude fondamentale du chrétien

Abraham, Moïse, les Pèlerins d'Emmaüs, autant de personnages bibliques que l'invitation à quitter, à se mettre en chemin a conduits à aller au-delà d'eux-mêmes à la rencontre de Celui qui dit de Lui : « Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie. »

Objectifs :

- se référer à sa propre expérience de la marche
- l'approfondir et la nourrir à partir de textes du Premier et du Nouveau Testament,
- découvrir en soi, par la prière et la méditation, des forces nouvelles.

## Marche

Durant cette journée, nous aurons l'occasion de vivre dans un esprit fraternel des moments d'intériorité, de silence, des temps de partage, de convivialité, de prière. Dans la mesure du possible, cette journée se terminera par une Eucharistie. Randonnée d'environ 4 heures sur des sentiers pédestres avec une dénivellation moyenne.

## Lieu et accès

Dans les environs de Fribourg, circuit à déterminer.

## Matériel

Affaires personnelles adaptées à la météo (la journée a lieu par tous les temps), chaussures de marche et bâtons (si nécessaire), sac à dos et gourde, et casse-croûte pour la journée.

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 15 mai 2021.

Une collecte sera faite à l'issue de la marche pour le Centre Sainte-Ursule.

## Animation

Sr Laurence Foret, Marie-Madeleine et Christophe Beer.

## Contact

Centre Sainte-Ursule



# 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  
4 et 18 janvier 2021, 1<sup>er</sup> et 22 février 2021,  
8 et 22 mars 2021, 19 avril 2021,  
3 et 17 mai 2021, 7 juin 2021

### 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 avant le début de chaque semestre. Il est possible de rejoindre les soirées en cours de semestre.

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

### Contact

Centre Sainte-Ursule



# MÉDITATION ZEN

Sous la responsabilité de  
Diane Hayoz-Bourque et Roland Stähli

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.

🕒 Lundi de 18h00 à 19h00.

📅 25 janvier 2021,  
22 mars 2021 et 17 mai 2021

## Pratique hebdomadaire

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

## Zazen du 3ème samedi

🕒 Samedi de 9h00 à 10h30  
📅 16 janvier 2021, 27 février 2021,  
8 mai 2021 et 19 juin 2021

## Zazen intensif

🕒 Samedi de 9h00 à 12h00  
📅 20 mars 2021

## Week-ends à Burgbühl

🕒 Du vendredi à 18h au dimanche à 16h.  
📅 Du 23 avril 2021  
au 25 avril 2021

## Pas de Zazen

23.04.2021 (Burgbühl), 14.5.2021 (Ascension) et  
24.5.2021 (Pentecôte).  
Vacances: Noël (19.12.2020 - 03.01.2021),  
Carnaval (14.02.2021 - 21.02.2021),  
Pâques (02.04.2021 - 18.04.2021),  
été (03.07.2021 - 29.08.2021)

## Responsables

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

# CONTACT / NOUS REJOINDRE

Centre Sainte-Ursule  
Rue des Alpes 2  
CH – 1700 Fribourg

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

Téléphone +41 26 347 14 00  
Email [secretariat@centre-ursule.ch](mailto:secretariat@centre-ursule.ch)  
Web [www.centre-ursule.ch](http://www.centre-ursule.ch)

A 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](http://www.centre-ursule.ch)**