



**PROGRAMME DES ACTIVITÉS
AOÛT 2021 – JANVIER 2022**



**Sainte –
CENTRE Ursule**

Calendrier des activités

AU FIL DES MOIS...

MercreLivre, organisé par la Librairie St-Augustin	7
Accompagnement spirituel	12
Accompagnement psychothérapeutique	13
Se relever d'un deuil	14
Vous avez des questions ? Dialogue informel	NOUVEAU 15
Eucharistie	22
Se « pauser » une heure, une journée	23
Prière partagée sur l'évangile du dimanche suivant	24
Ecole d'oraison	25
Lectio Divina	30
Groupe de partage autour de la vie et de la pensée de Maurice ZUNDEL	NOUVEAU 36
Lieder des Herzens / Mélodies du cœur	40
Shibashi, 18 mouvements pour méditer	42
Méditation zen (séances d'introduction les 27.09, 24.01, 21.03 et 16.05).....	43

SEPTEMBRE

Journée Portes Ouvertes spéciale 30 ans	6
Hébreu biblique	28
En chemin spirituel avec la cithare (début de semestre)	38
La spiritualité ignatienne, un chemin de liberté	NOUVEAU 18
Formation à l'écoute, association Akouo	35

OCTOBRE

Randos Eco Si', randonnées éco-spirituelles (début de parcours)	31
Se recentrer grâce au Mandala (atelier « L'écologie »).....	44

NOVEMBRE

Journée de retrouvailles de la famille ignatienne	8
Évangile et journal créatif (début de semestre)	29
Auxiliaires de l'Eucharistie, formation de base	34
Se recentrer grâce au Mandala (atelier « Le moment présent »).....	44

JANVIER

Formation à la conversation spirituelle, communiquer autrement.....	NOUVEAU 19
Ateliers d'icônes	39

Programme des activités

ÉVÉNEMENTS

Journée Portes Ouvertes spéciale 30 ans	6
MercrLivre (Librairie St-Augustin)	7
Journée de retrouvailles de la famille ignatienne	8
Nos futurs rendez-vous	9
Prêt.e à venir nous donner un coup de main ?	10

ÊTRE ÉCOUTÉ, ACCOMPAGNÉ

Accompagnement spirituel	12
Accompagnement psychothérapeutique	13
Se relever d'un deuil	14
Vous avez des questions ? Dialogue informel	NOUVEAU 15

SPIRITUALITÉ IGNATIENNE

La spiritualité ignatienne, un chemin de liberté	NOUVEAU 18
Formation à la conversation spirituelle, communiquer autrement	NOUVEAU 19

PRIER UNE HEURE, UNE JOURNÉE

Eucharistie	22
Se « pauser » une heure, une journée	23
Prière partagée sur l'évangile du dimanche suivant	24
École d'oraison	25

CHEMINER AVEC LA PAROLE

Hébreu biblique	28
Évangile et journal créatif	29
Lectio Divina	30
Randos Eco Si', randonnées éco-spirituelles	31

SE FORMER POUR MIEUX SERVIR

Auxiliaires de l'Eucharistie, formation de base	34
Formation à l'écoute, association Akouo	35
Groupe de partage autour de la vie et de la pensée de Maurice ZUNDEL	NOUVEAU 36

ART ET CRÉATION

En chemin spirituel avec la cithare	38
Ateliers d'icônes	39
Lieder des Herzens / Mélodies du cœur	40

CHEMINS D'INTÉRIORITÉ

Shibashi, 18 mouvements pour méditer	42
Méditation zen	43
Se recentrer grâce au Mandala	44



ÉVÉNEMENTS



JOURNÉE PORTES OUVERTES SPÉCIALE 30 ANS

Avec l'équipe du Centre et ses partenaires

Venez découvrir les activités du Centre lors de notre journée Portes Ouvertes spéciale 30 ans ! C'est l'occasion de rencontrer l'équipe du Centre et nos partenaires, de vous renseigner sur les parcours et événements prévus, de participer à des ateliers gratuits, d'acheter des livres sur les thématiques de nos partenaires et des cartes brodées par les sœurs du Tchad. Une journée exceptionnelle de découverte !

Les grands rendez-vous :

- Moments musicaux. **Cithare** (9h30-9h40, 11h-11h10, 12h-12h10, 14h30-14h40, 15h50-16h et 16h45-16h55) avec Eliane Bouquin, Raymonde Comment et Daniel Gumy
- Séance « **Mémoires du cœur** » (10h-11h) avec Nelly Kuster
- Ateliers « **Évangile et journal créatif** » (11h15-12h, 14h-14h45, 16h-16h45) avec Véronique Lang
- Séances de **Shibashi** (11h30-12h, 13h-13h30, 16h-16h30) avec Fabienne Curty et Dominique Zürcher
- Ateliers « **À la découverte du Soi, notre centre spirituel** » (10h-11h et 13h30-14h30) avec Pierre-Olivier Bressoud

- **MercreLivre** avec Mme **Corinne Gossauer-Peroz** et la librairie St-Augustin (15h-15h45)

En continu dès 9h30 :

- Exposition « 30 ans » du CSU (témoignages, photos...)
- Stands de présentation de tous les parcours du Centre
- Vente de cartes et pochettes pour serviettes, brodées par les sœurs du Tchad
- Tombola
- Buvette
- Diaporama « Se relever d'un deuil »

Dates et horaires

- 📅 Samedi 18 septembre 2021
- 🕒 De 09h30 à 17h



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 : dédicace, 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 horaires

- 🕒 De 18h à 19h30: lecture, discussion, dédicace et collation offerte.
- 📅 29 septembre 2021, 13 octobre 2021, 17 novembre 2021, 1^{er} décembre 2021.

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

Prochainement...

Mercredi 29 septembre 2021

Marion Müller-Collard nous parlera avec passion de son dernier livre *Les Grandissants* publié chez Labor et Fides. Une relecture de la parabole du fils prodigue qui explore le départ du fils cadet, une rupture qui le met au monde plus radicalement qu'une naissance.

Mercredi 17 novembre 2021

«Les écrits de Tibhirine : une collection pour découvrir la spiritualité lumineuse des bienheureux moines martyrs d'Algérie». Après *Heureux ceux qui espèrent* (tome 1), *Heureux ceux qui se donnent* (tome 2) nous emmène dans l'aventure de leur vie donnée racontée par Marie-Dominique Minassian, responsable de la collection.

Contact

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



JOURNÉE DE RETROUVAILLES DE LA FAMILLE IGNATIENNE

«La force de la spiritualité ignatienne en temps de crise»

Un temps pour créer des liens et approfondir la spiritualité ignatienne

Cette journée sera l'occasion, pour tous ceux qui vivent de la spiritualité ignatienne, de mieux faire connaissance et de se retrouver pour un temps de dialogue, de réflexion et de prière !

Trois interventions sur saint Ignace, saint Paul et Ety Hillesum nous aideront à entrer dans le thème «La force de la spiritualité ignatienne en temps de crise».

L'après-midi sera consacré à des ateliers permettant une meilleure prise de conscience de ce que peuvent nous apporter les outils ignatiens en temps de crise, et se terminera par une célébration de la Parole.

Programme

- 9h30-10h : accueil
- 10h-12h : « La traversée de crise », interventions sur saint Ignace, saint Paul et Ety Hillesum
- 12h-13h30 : repas
- 13h30-16h : ateliers
- 16h-16h45 : célébration de la Parole

Inscription et frais

Merci de nous faire parvenir votre inscription avant le 8 novembre 2021.

CHF 30.- (prix indicatif). Le repas est compris dans le prix.

secretariat@centre-ursule.ch, +41 26 347 14 00

Dates et horaires

📅 Samedi 27 novembre 2021

🕒 De 9h30 à 16h45

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



NOS FUTURS RENDEZ-VOUS

Au semestre de printemps

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

📅 Samedi 26 février 2022, de 10h à 16h45

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.

Journée Mondiale de Prière

📅 Vendredi 4 mars 2022, de 18h30 à 19h30

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. En 2022, ce sont les chrétiennes d'Angleterre, du Pays de Galles et d'Irlande du Nord qui nous inviteront à prier ensemble autour du thème «Je veux vous donner un avenir et de l'espérance». Organisée par une équipe œcuménique.

Week-end de la Lectio Divina à la Pelouse sur Bex

📅 Samedi 7 et dimanche 8 mai 2022

El Camino, marche et prière

📅 La date et l'horaire seront fixés ultérieurement.



PRÊ.T.E À VENIR NOUS DONNER UN COUP DE MAIN ?

Être bénévole au Centre Sainte-Ursule

Nous avons besoin de **tous les talents** !
Vous êtes doué.e pour :

- **Animer une messe, un temps de prière ?**
Venez rejoindre notre équipe pastorale !
- **Accueillir** les personnes avec le sourire ?
Inscrivez-vous pour une permanence d'accueil d'une heure, d'une demi-journée, une soirée...
- **Accueillir** avec le sourire et guider les animateurs qui doivent utiliser micros, beamer, etc. ? Venez nous relayer de temps en temps le samedi matin !
- Jouer les **facteurs** ? Soyez notre messenger pour porter nos flyers et affiches.

- **Bricoler, coudre** ? Porter des meubles ?
- Prendre des **photos** ?
- Travailler avec les **nouvelles technologies** (ppt, visios, sono..)?
- Le **secrétariat** ? La **documentation** ?

→ Un petit coup de main de temps en temps serait le bienvenu !

- Vous êtes doué.e pour autre chose ? **Votre talent trouvera forcément à s'épanouir au Centre !**

Dates et horaires

À convenir en fonction de vos possibilités. Toute aide, qu'elle soit hebdomadaire ou ponctuelle, est précieuse, et nous permet de porter la mission plus largement.

Contact

Pour plus de renseignements, contacter Sabine Protais, directrice, direction@centre-ursule.ch

Ou Sr Dominique Röllli, responsable des bénévoles, +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 - joies, difficultés, questions, aspirations, recherche personnelle du Seigneur. Ce partage vous permet de mieux vous connaître mais aussi de relever les traces de Dieu dans votre vie et d'être attentif.ve à ce que l'Esprit, notre « maître intérieur », vous dit dans la prière et dans tout ce que vous vivez. La visée est d'aller toujours plus dans le sens de la vie et de la liberté !

Concrètement

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

Les offres

- 1. Une conversation ponctuelle.** Un entretien en vue d'une aide ponctuelle (ex : 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
direction@centre-ursule.ch
Thérèse Gagnaux
therese.gagnaux@ste-ursule.org

Dates et horaires

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

Participation financière

Prix indicatif pour un entretien : CHF 50.- ou une heure de salaire (selon possibilités).



ACCOMPAGNEMENT PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE

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

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

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

📅 6 septembre 2021, 4 octobre 2021,
8 novembre 2021, 6 décembre 2021,
10 janvier 2022, 7 février 2022,
7 mars 2022, 4 avril 2022, 2 et 30 mai 2022,
27 juin 2022.

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
agtolley@bluewin.ch, +41 79 465 32 20

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



VOUS AVEZ DES QUESTIONS ? DIALOGUE INFORMEL

Avec Sabine Protais et l'équipe du Centre Sainte-Ursule

Un dialogue informel

Vous avez des questions ? Sur la foi, sur Dieu, sur la religion ?

Vous n'êtes pas toujours à l'aise avec ce que dit l'Église, vous aimeriez en parler, exprimer vos doutes et vos questions ?

Nous sommes à votre écoute ! L'entretien proposé est un temps de dialogue informel et confidentiel pour toute personne en recherche de sens et en questionnement.

Animation

Sabine Protais (bibliste, directrice du Centre Sainte-Ursule), et les membres de l'équipe du Centre Sainte-Ursule.

Dates et horaires

- Entretien d'une heure, sur rendez-vous.
- À convenir directement avec l'accompagnatrice, direction@centre-ursule.ch
- Ou auprès du secrétariat, secretariat@centre-ursule.ch

Participation financière

Prix indicatif : une heure de travail.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



SPIRITUALITÉ IGNATIENNE



LA SPIRITUALITÉ IGNATIENNE UN CHEMIN DE LIBERTÉ

Avec Beat Altenbach, jésuite

Trois soirées pour découvrir la spiritualité ignatienne

À l'occasion de l'année ignatienne, nous vous proposons trois soirées d'introduction à cette spiritualité. Chaque soirée sera constituée d'une conférence et d'un exercice pratique.

La spiritualité ignatienne trouve son origine dans le livre des *Exercices spirituels* d'Ignace de Loyola (1491 - 1556). À partir de son expérience personnelle, Saint Ignace a développé une pédagogie qui permet de mieux se connaître soi-même en se mettant à la rencontre personnelle du Christ.

L'intuition fondamentale d'Ignace de Loyola selon laquelle Dieu s'adresse personnellement à chacun est aujourd'hui plus moderne que jamais. Ignace nous invite à chercher les traces de Dieu dans notre vie en relisant régulièrement les expériences concrètes de notre quotidien. Dans cette démarche de prise de conscience et de discernement, les mouvements intérieurs et les émotions sont aussi importants que la raison et le corps. Par cela, la spiritualité ignatienne se révèle être un excellent moyen pour la prise de décision et le développement personnel dans une plus grande liberté intérieure.

Dates et horaires



Jeudi 30 septembre 2021

La spiritualité ignatienne - un chemin de liberté

Jeudi 4 novembre 2021

La méditation biblique avec Saint Ignace

Jeudi 25 novembre 2021

Le discernement des esprits selon Saint Ignace

Chaque soirée peut être suivie indépendamment.



De 19h30 à 21h

Animation

Beat Altenbach est supérieur de la communauté jésuite à Genève, accompagnateur spirituel et ancien directeur du centre spirituel Notre-Dame de la Route à Villars-sur-Glâne.

Inscription et frais

Prix par soirée : CHF 20.-, l'inscription n'est pas obligatoire.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



FORMATION À LA CONVERSATION SPIRITUELLE

Avec Luisa Rossi

Communiquer autrement, une formation sur deux week-ends

Cette formation d'inspiration ignatienne est ouverte à toute personne (laïcs, prêtres, religieuses et religieux) désireuse de vivre sa foi dans ses relations quotidiennes et d'apprendre à écouter l'Esprit en écoutant les autres.

La formation se veut pratique et comportera diverses dimensions :

- Affiner notre goût d'écouter l'Esprit qui, donné à tous, s'exprime à travers chaque personne dans un groupe, y compris le plus « petit ».
- Apprendre à être vrai dans notre propre parole.
- Discerner les mouvements qui nous habitent et voir où ils nous mènent.

Le premier week-end a pour but la *découverte* et la *pratique* de la conversation spirituelle. Entre les deux week-ends, vous serez invités à vivre la conversation spirituelle dans votre vie quotidienne.

Le deuxième week-end sera l'occasion à la fois de relire comment la conversation spirituelle a été vécue et de continuer à en approfondir la pratique.

Dates et horaires

📅 Samedi 22 janvier et dimanche 23 janvier 2022.
Samedi 2 avril et dimanche 3 avril 2022.

🕒 De 9h à 18h le samedi.
De 9h à 16h le dimanche.
La participation aux deux week-ends est obligatoire.

Animation

Luisa Rossi, membre ESDAC
<http://www.esdac.net>

Inscription et frais

Merci de nous faire parvenir votre inscription avant le 10 janvier 2022.
Prix pour l'ensemble de la session : CHF 250.- par personne, prévoir un pique-nique.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



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 11h

Lieu

Eglise Sainte-Ursule
Rue de Lausanne 92
1700 Fribourg

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



«SE PAUSER» UNE HEURE, UNE JOURNÉE

Au Centre Sainte-Ursule

Un cadre propice à la prière, au travail et au repos

Vous souhaitez vous ressourcer, prier, travailler, réfléchir... ou tout simplement vous reposer dans un cadre porteur ?

Nous mettons à votre disposition une chambre (avec lit, table, chaise et fauteuil), ainsi que les pièces communes (oratoire, cuisine, bibliothèque avec ouvrages de spiritualité, commodités) et l'oratoire du Centre. Vous pouvez organiser votre temps comme vous le souhaitez.

Si vous le désirez, l'équipe du Centre peut également préparer pour vous, sur mesure, une retraite d'une demi-journée ou plus.

Vous pouvez également prendre rendez-vous avec une accompagnatrice pour un ou plusieurs entretiens afin d'être écouté, guidé dans la prière ou pour échanger librement sur ce que vous vivez.

Dates et horaires



Du lundi au vendredi.

Date et durée à fixer après échange avec la direction.

Hors vacances scolaires.

Inscription et frais

Inscription auprès de la direction :
direction@centre-ursule.ch

Accueil à la demi-journée : CHF 20.-

Entretien individuel ou animation d'une retraite :
CHF 50.- (prix indicatif).

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



PRIÈRE PARTAGÉE SUR L'ÉVANGILE DU DIMANCHE SUIVANT

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 horaires

- 📅 Tous les mercredis,
hors vacances scolaires.
- 🕒 De 9h30 à 10h15

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



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 horaires

📅 6 septembre 2021*, 4 octobre 2021, 8 novembre 2021, 6 décembre 2021, 10** et 31 janvier 2022, 7 mars 2022, 4 avril 2022, 9 mai 2022 et 13 juin 2022***

- * 1ère rencontre pour tous de 18h à 21h : messe, pique-nique et partage
 - ** Rencontre d'hiver pour tous de 18h à 21h : partage
 - *** Fête de clôture pour tous de 18h à 21h : messe, repas canadien et partage
- 🕒 Lundi de 18h à 19h30 (1^{ère} année)

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au secrétariat du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 1^{er} septembre 2021.

CHF 120.- pour l'année complète.

Contact et organisation

Association Fontaine de la Miséricorde
www.misericorde.ch

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



**CHEMINER
AVEC
LA PAROLE**



HÉBREU BIBLIQUE

Avec Barbara Francey

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

Hébreu biblique - avancés

L'hébreu n'est plus un mystère pour vous ? Vous appréciez de lire et de traduire de nouveaux textes en groupe ? Durant ces deux après-midis, nous lirons une partie du livre de Jonas, à la découverte de ce prophète au caractère bien trempé.

Dates et horaires

📅 10 septembre et 8 octobre 2021.

🕒 Vendredi de 14h à 16h

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 3 septembre 2021.

CHF 60.- pour les deux cours.

Animation

Barbara Francey est théologienne formatrice et bibliste.

Contact

Centre Sainte-Ursule

+41 26 347 14 00



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 horaires

🕒 Samedi de 9h30 à 12h

📅 Semestre d'automne

6 novembre 2021

L'appel de Lévi (Luc 5, 27-32)

20 novembre 2021

La femme hémorroïsse (Luc 8, 43-48)

11 décembre 2021

L'Annonciation (Luc 1, 26-38)

Semestre de printemps

12 mars 2022

Guérison d'un aveugle (Luc 18, 35-43)

26 mars 2022

Les malfaiteurs crucifiés avec Jésus
(Luc 23, 39-47)

7 mai 2022

Les femmes au tombeau (Luc 24, 1-12)

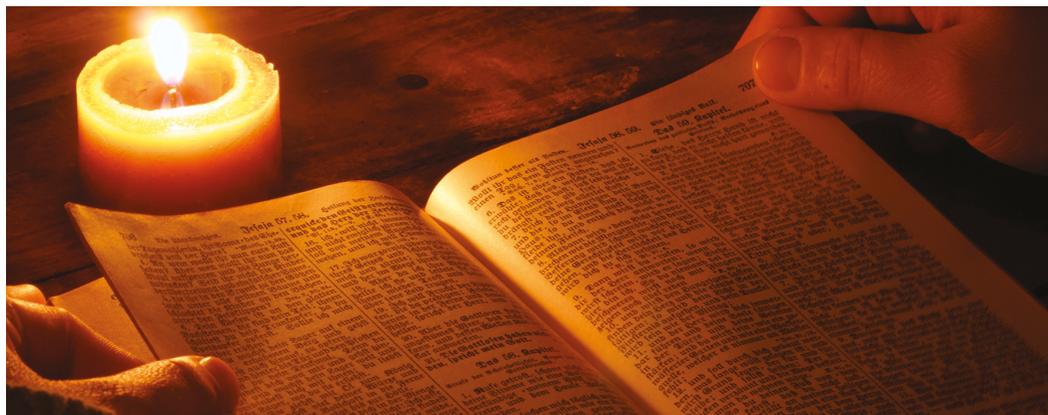
Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'à 5 jours avant le début de chaque semestre, participation requise aux trois ateliers. CHF 135.- par semestre.

Contact

Centre Sainte-Ursule

+41 26 347 14 00



LECTIO DIVINA

Avec Philippe Hennebicque, Olivier Fasel et Débora Kapp

« La lectio divina est une approche priante de la Parole de Dieu.

Elle advient lorsque nous ouvrons l'oreille de notre cœur à l'écoute, lorsque nous prions en écoutant. Il s'agit de 'découvrir le cœur de Dieu dans la Parole de Dieu'»

[Grégoire le Grand]

Étapes

« De la **lectio**, qui consiste à lire et relire un passage de l'Écriture Sainte en recueillant les principaux éléments, on passe à la **meditatio**, qui est comme un temps d'arrêt à l'intérieur, où l'âme se tourne vers Dieu en cherchant à comprendre ce que sa parole dit aujourd'hui pour la vie concrète.

Vient ensuite l'**oratio** qui nous permet de nous entretenir avec Dieu dans un dialogue direct, et qui nous conduit enfin à la **contemplatio**; celle-ci nous aide à maintenir notre cœur attentif à la présence du Christ, dont la parole est une « lampe brillant dans l'obscurité, jusqu'à ce que paraisse le jour et que l'étoile du matin se lève dans nos cœurs (2 P 1, 19). »

[Benoît XVI, le 22 juin 2006]

Dates et horaires

🕒 Jeudi de 17h30 à 19h

📅 14 octobre 2021, 11 novembre 2021, 9 décembre 2021, 13 janvier 2022, 10 février 2022, 10 mars 2022 et 7 avril 2022.

Animation

Débora Kapp, pasteur de l'Église évangélique-réformée de Fribourg.

Olivier Fasel, pasteur de l'Église évangélique libre, Espace rencontre.

Philippe Hennebicque, prêtre de l'Église catholique.

Inscription et frais

Vous pouvez rejoindre les soirées en tout temps, sans inscription.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



RANDOS ÉCO SI' RANDONNÉES ÉCO-SPIRITUELLES

Avec Stéphanie Bernasconi et Stéphane Currat

Nous vous invitons à marcher, à rencontrer d'autres personnes, à partager votre spiritualité et votre rapport au monde, à déguster quelques produits du terroir, à découvrir la place des animaux dans la Bible, à prier ensemble. En méditant la Parole de Dieu et en découvrant quelques aspects de l'encyclique du pape François *Laudato Si'*, nous chercherons ensemble à nous enraciner dans une démarche éco-spirituelle, dans une pratique écologique durable, pour prendre conscience de la place de l'être humain dans la Création, de sa vocation et de sa mission propre en ce monde. Les randonnées de 3-4 heures (sans les pauses et les animations) ont lieu dans le canton de Fribourg, puisant dans la richesse de la diversité des paysages et des environnements (lacs, plaines, collines et montagnes). En cohérence avec une démarche écologique, nous proposons à chaque fois de rejoindre le point de départ ainsi que le retour en transports publics ou en co-voiturage.

Dates, horaires et thématiques

🕒 Samedi, rendez-vous vers 9h au point de départ de la randonnée, retour vers 16h30 - 17h en principe au même endroit.

📅 9 octobre 2021

Les animaux domestiques

4 décembre 2021

Les poissons

5 février 2022

Les oiseaux

2 avril 2022

Les animaux sauvages

Inscription et frais

Offre 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. Groupe de 6 à 15 personnes.

Inscription, auprès du COEPS, souhaitée pour le cycle complet, mais également possible pour chaque journée.

CHF 30.- par randonnée, CHF 120.- pour le cycle complet, transport et pique-nique à la charge de chacun.e.

Liste complète du matériel et informations détaillées communiquées avec la confirmation de l'inscription.

Contact

COEPS (pastorale spécialisée)
Bd Pérolles 38, 1700 Fribourg
coeps@cath-fr.ch +41 26 426 34 30



**SE FORMER
POUR
MIEUX SERVIR**



AUXILIAIRES DE L'EUCHARISTIE FORMATION DE BASE

Avec l'Abbé François-Xavier Amherdt

Dans les paroisses et les aumôneries, des laïcs sont associés à différents services en liturgie. Certaines personnes sont appelées à donner la communion durant l'Eucharistie ou à la porter dans les maisons, les homes ou les hôpitaux après avoir suivi une formation.

Ce parcours de trois rencontres donne les éléments de base afin de recevoir la mission d'auxiliaires de l'Eucharistie. Les personnes qui s'inscrivent doivent être envoyées par un agent pastoral, prêtre ou laïc, d'une paroisse, d'une unité pastorale ou d'un autre service pastoral. Le cours doit être suivi dans son intégralité sur les trois soirées.

Dates et horaires

📅 3, 10 et 24 novembre 2021.

🕒 Mercredi de 20h à 22h

Animation

Abbé François-Xavier Amherdt, professeur de théologie pastorale, pédagogie religieuse et homélie à l'Université de Fribourg.

Inscription et frais

Pour participer à la formation de base, vous devez être envoyé(e) par un agent pastoral prêtre ou laïc d'une paroisse, d'une entité pastorale ou d'un autre service pastoral.

Cette personne devra signer votre bulletin d'inscription.

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 22 octobre 2021.

Le prix pour les trois soirées est de CHF 30.- et CHF 10.- pour un carnet « Pain de vie » qui vous sera transmis sur place. Un bulletin de versement sera remis à la première rencontre, que vous pourrez transmettre au secrétariat de la personne qui vous envoie.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



FORMATION À L'ÉCOUTE ASSOCIATION AKOUO

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 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.

Dates et horaires

🕒 Vendredi de 9h à 16h

📅 17 et 24 septembre 2021, 1^{er} octobre 2021.

Animation

Pascale Ott, responsable de l'association AKOUO.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au secrétariat de l'Association Akouo jusqu'au 3 septembre 2021.

+41 21 869 90 08, vd.secretariat@akouo.ch.

CHF 400.- pour le parcours complet.

Contact

Association AKOUO

www.akouo.ch

+41 21 869 90 08

1202 Genève



UN MESSAGE À VIVRE

Avec Isabelle Perrenoud

Groupe de partage autour de la vie et de la pensée de Maurice ZUNDEL

Si sa voix s'est tue il y a bientôt cinquante ans, son message parle plus que jamais à nos cœurs et consciences : par ses livres, ses homélies, ses conférences, comme par son parcours personnel et la trace vivante qu'il nous laisse, Maurice ZUNDEL nous rappelle que Dieu s'est fait homme pour que l'homme devienne Dieu.

L'héritage immense que nous lègue l'abbé ZUNDEL s'avère une inépuisable source : de joie, d'émerveillement, d'ouverture, de liberté, de connaissance et de partage. Aussi, une fois par mois, nous nous réunissons autour de textes choisis - voire inédits - de Maurice ZUNDEL.

Le parcours proposé, ouvert à tous, permettra non seulement de partir à la rencontre de cet homme aussi humble que génial, mais également de découvrir comment, pour chacun.e de nous, respectant nos différences et suscitant notre croissance, son message résonne et s'inscrit dans nos vies de tous les jours. Nous n'en avons pas fini de partager des perles ! Il est possible de rejoindre le groupe en tout temps.

Dates et horaires

🕒 Samedi de 9h à 11h

📅 Semestre d'automne 2021 : 11 septembre, 16 octobre, 13 novembre et 4 décembre.
Semestre de printemps 2022 : 15 janvier, 12 février, 19 mars, 9 avril, 7 mai et 11 juin.

Animation

Isabelle Perrenoud est membre du comité de l'Association Maurice ZUNDEL Suisse et anime, à Berne, un groupe de partage autour de la pensée de Maurice ZUNDEL.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au Centre Sainte-Ursule.
secretariat@centre-ursule.ch, +41 26 347 14 00
Participation financière libre : 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



ART ET CRÉATION



EN CHEMIN SPIRITUEL AVEC LA CITHARE

Avec Eliane Bouquin, Raymonde Comment et Daniel Gumy

Initiation

Faire connaissance avec l'instrument : premiers rudiments, accordage... Possibilité de louer une cithare pour les premiers mois ou d'acquérir un instrument d'occasion.

Cours pour débutants (en individuel ou en petit groupe)

Apprendre à jouer : technique et bases du jeu. Planification en fonction des demandes. Se renseigner auprès de Raymonde Comment (contact ci-dessous).

Cours collectifs (rencontres mensuelles)

📅 Vendredis 3 septembre, 1^{er} octobre, 5 novembre et 3 décembre 2021 (1^{er} semestre)
21 janvier, 18 février, 18 mars et 13 mai 2022 (2^{ème} semestre).

Groupe 1 - MUSIQUE D'ENSEMBLE - 8H45 à 11H45

Travail de pièces d'ensemble en vue d'une participation à un événement musical en public (célébration, veillée, etc.). Lieu et date de la prestation à définir en groupe (1 à 2 fois/an). Ouvert aux citharistes de tous niveaux.

Groupe 2 - ENRICHIR SON JEU - 13H30 à 16H30

À partir de pièces du répertoire, développer et perfectionner son jeu, affiner son aisance à jouer. Partitions jouées en groupe et travail en profondeur ébauché dans la perspective d'un travail individuel. Ouvert aux citharistes expérimentés lisant aisément une partition.

Intervenants

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

Raymonde Comment
raymonde.comment@gmail.com
+41 76 580 52 03

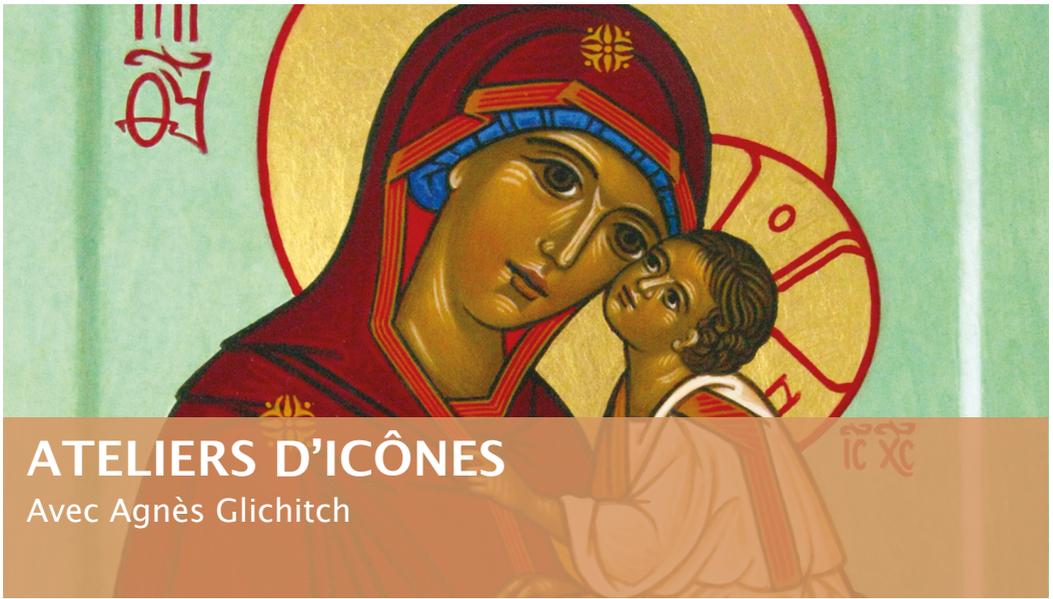
Daniel Gumy
anda.gumy@bluewin.ch
+41 26 670 44 03

Inscription et frais

Cours individuels : possible en tout temps au cours de l'année. CHF 30.- l'heure.
Cours collectifs : inscription avant le début de chaque semestre. CHF 160.- le semestre.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



ATELIERS D'ICÔNES

Avec Agnès Glichitch

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).

Intervenante

Agnès Glichitch 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 26 54 80

Dates et horaires

- 🕒 Atelier 1: vendredi de 9h30 à 17h30
- 📅 14 et 28 janvier 2022, 11 et 25 février 2022, 11 et 25 mars 2022, 8 et 29 avril 2022.
- 🕒 Atelier 2: samedi de 9h30 à 17h30
- 📅 15 et 29 janvier 2022, 12 et 26 février 2022, 12 et 26 mars 2022, 9 et 30 avril 2022.
- 🕒 Atelier 3: dimanche de 10h à 18h
- 📅 16 et 30 janvier 2022, 13 et 27 février 2022, 13 et 27 mars 2022, 10 avril et 1^{er} mai 2022.

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 10 janvier 2022.

CHF 680.- pour le parcours complet de 8 cours, matériel de base compris.

Contact

Centre Sainte-Ursule

+41 26 347 14 00



LIEDER DES HERZENS MÉLODIES 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

📅 2. Oktober 2021, 13. November 2021, 18. Dezember 2021, 15. Januar 2022, 12. Februar 2022, 12. März 2022, 9. April 2022, 14. Mai 2022 und 25. Juni 2022

🕒 Samstag von 9.30 bis 11 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

+41 26 347 14 00



CHEMINS D'INTÉRIORITÉ



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 la concentration, la circulation de l'énergie, l'apaisement et l'éveil à nos sensations. 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 horaires

🕒 Lundi de 19h à 20h

📅 Semestre d'automne
30 août 2021, 13 et 27 septembre 2021,
11 et 25 octobre 2021, 8 et 22 novembre
2021, 6 et 20 décembre 2021.

Semestre de printemps
10 et 24 janvier 2022, 7 et 21 février 2022,
7 et 21 mars 2022, 4 et 25 avril 2022, 9 et
23 mai 2022.

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 152.- (semestre d'automne) et CHF 170.-
(semestre de printemps).

Prix par cours si payé sur place : CHF 20.-

Contact

Centre Sainte-Ursule

+41 26 347 14 00



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 ni 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.

📅 27 septembre 2021, 24 janvier 2022,
21 mars 2022 et 16 mai 2022

Pratique hebdomadaire (dès le 30.8.2021)

🕒 Lundi de 19h30 à 20h45

Mercredi de 12h00 à 13h15

Vendredi de 18h00 à 19h00

Zazen du 3ème samedi

🕒 Samedi de 9h00 à 10h30

📅 25 septembre 2021, 18 décembre 2021,
22 janvier 2022, 19 février 2022,
21 mai 2022 et 18 juin 2022

Zazen intensif

🕒 Samedi de 9h00 à 12h00

📅 09 octobre 2021 et 19 mars 2022

Week-ends à Burgbühl

🕒 Du vendredi à 18h au dimanche à 16h.

📅 Du 29 octobre 2021
au 31 octobre 2021
Du 08 avril 2022
au 10 avril 2022

Pas de Zazen

29.10.2021 et 08.04.2022 (Burgbühl), 27.05.2022 (Ascension) et 06.06.2022 (Pentecôte). Vacances: Automne (18.10.2021 - 01.11.2021), Noël (24.12.2021 - 09.01.2022), Carnaval (28.02.2022 - 04.03.2022), Pâques (15.04.2022 - 24.04.2022), été (09.07.2022 - 28.08.2022)

Responsables

Diane Hayoz-Bourque, +41 79 626 34 13

Roland Stähli, +41 79 301 56 81



SE RECENTRER GRÂCE AU MANDALA

Avec Sr Thérèse Gagnaux

Se recentrer grâce au mandala

De tradition indienne, la structure du mandala s'articule autour des cercles. Le mandala est un outil de méditation, d'harmonisation et de croissance qui répond à notre quête de sens. La création d'un mandala permet d'entrer en soi-même et de cheminer intérieurement. Il permet de (re)trouver l'équilibre (le recentrage), la connaissance de soi (intuition créative), l'apaisement et le calme intérieur (concentration) pour faire naître en soi le sentiment d'unité.

Dates, horaires et thématiques

🕒 Samedi de 13h30 à 17h

📅 9 octobre 2021 : « **L'écologie** », pour prendre conscience que l'on est sur terre, pour y jouer notre rôle en tant qu'élément de la création.

20 novembre 2021 : « **Le moment présent** », faire abstraction du passé et du futur pour apprendre à se nourrir de l'instant présent.

12 mars 2022 : « **Le pardon** » est un cheminement ; il nous permet de se rebrancher à la source et libère l'espace pour laisser jaillir la vie.

14 mai 2022 : « **La gratitude** », pour apprécier ce que l'on a en se défaisant de nos émotions négatives. C'est un sentiment de reconnaissance.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au Centre Sainte-Ursule une semaine avant le début de chaque atelier.

CHF 30.- par atelier.

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

CONTACT / NOUS REJOINDRE

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

Accueil du lundi au vendredi
9h00 - 12h00

Téléphone +41 26 347 14 00
Email secretariat@centre-ursule.ch
Web 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