



PROGRAMME DES ACTIVITÉS
JANVIER 2022 – JUIN 2022



Sainte –
CENTRE Ursule

ÉVÉNEMENTS

Vocations aujourd'hui. Faut-il être idéaliste pour suivre le Christ ?	4
MercureLivres (Librairie St-Augustin)	5
Voix de femmes - Femmes et spiritualité : la voie de la liberté intérieure	6
Culture et spiritualité à la rencontre	7
Écospiritualité, une voie vers la sobriété joyeuse	8
Prêt.e à venir nous donner un coup de main ?	9

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	18
Formation à la conversation spirituelle, communiquer autrement	NOUVEAU 19
Ökumenische Exerzitien im Alltag	20
Qu'ai-je fait de mon année ?	NOUVEAU 21

PRIER UNE HEURE, UNE JOURNÉE

Eucharistie	24
Se « pauser » une heure, une journée	25
Prière partagée sur l'évangile du dimanche suivant	26
École d'oraison	27
Journée Mondiale de Prière	28

CHEMINER AVEC LA PAROLE

Hébreu biblique	30
Évangile et journal créatif	31
Lectio Divina	32
Retraite œcuménique de Lectio divina à la Pelouse à Bex (VD)	NOUVEAU 33
El Camino, marche et prière	34
Randos Eco Si', randonnées éco-spirituelles	35

SE FORMER POUR MIEUX SERVIR

Dialogue entre le Soufisme et la pensée jungienne	38
Formation à l'écoute, association Akouo	39
Groupe de partage autour de la vie et de la pensée de Maurice ZUNDEL	NOUVEAU 40

ART ET CRÉATION

En chemin spirituel avec la cithare	42
Lieder des Herzens / Mélodies du cœur	43

CHEMINS D'INTÉRIORITÉ

Shibashi, 18 mouvements pour méditer	46
Méditation zen	47
Se recentrer grâce au Mandala	48



ÉVÉNEMENTS



VOCATIONS AUJOURD'HUI

Faut-il être idéaliste pour suivre le Christ ?

Avec Jean-François Noël

À l'heure où l'Église vit une profonde crise de l'appel, de l'engagement et de la confiance, Jean-François Noël ouvre un éclairage dynamisant pour revisiter les fondements humains, psychiques et spirituels du fil de nos vies et de notre vocation de baptisés. Quand l'appel se fait entendre, on se lève et on le suit. Mais qu'en est-il de cet appel ? Quel chemin de bonheur pour une vie, et comment en discerner les points de repère ? En retraçant le subtil parcours de la construction des idéaux, de leur maturation et de leur transformation, Jean-François Noël nous entretiendra des écueils de l'idéalisme, des balises de l'accompagnement, des traversées de confiance et de désillusion. Pour ce faire, il nous fournira, à travers plusieurs récits bibliques, une étonnante compréhension du capital d'énergie vitale qui sommeille en nous tous. Cette conférence est destinée à tous les chrétiens et en particulier aux acteurs pastoraux qui désirent être encouragés dans l'accompagnement de l'appel de Dieu, ou approfondir leur propre appel. La deuxième partie de la rencontre sera consacrée à un échange avec l'intervenant et à un temps de questions-réponses.

Date et horaire

📅 Mercredi 9 février 2022.

🕒 De 19h30 à 21h15.

Intervenant

Jean-François Noël est prêtre diocésain (Aix-en-Provence) et psychanalyste. Il accompagne de nombreuses personnes consacrées, mariées ou célibataires, sur le chemin de la réalisation personnelle. Il vient de mettre en place un diplôme universitaire pour «discerner le psychologique et le spirituel» avec les Universités catholiques de Méditerranée et de Lyon. Sa riche expérience l'a rendu auteur de multiples ouvrages dont *Épris d'absolu* (2020) et *Tous mes désirs sont devant moi* (2019).

Inscription

Inscription souhaitée auprès du Centre Sainte-Ursule avant le 7 février 2022.

Entrée libre, collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00

Centre Romand des vocations - CVR
centre.romand@vocations.ch



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 et discussion.

Prendre le temps de parler, discuter, poser des questions et partager ses opinions.

Une rencontre organisée par la Librairie Saint-Augustin, au 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 et dédicace.

📅 16 février 2022, 16 mars 2022,
27 avril 2022, 18 mai 2022 et 22 juin 2022.

📍 Au Centre Sainte-Ursule,
Rue des Alpes 2, Fribourg

Prochainement...

Mercredi 16 février 2022

Daniel Lévasseur, aumônier d'hôpital, nous parlera avec passion et émotion de son travail fait de rencontres souvent bouleversantes, en nous présentant son livre *La parabole du mûrier* édité aux Ed. Saint-Augustin.

Mercredi 16 mars 2022, à 18h15 !

L'Abbé Ludovic Nobel nous éclairera sur la personnalité emblématique et la théologie de Paul, en nous présentant son ouvrage *Le credo de l'apôtre Paul* aux Ed. Médiaspaul.

Contact

Librairie Saint-Augustin Fribourg

www.st-augustin.ch

+41 26 322 36 82



VOIX DE FEMMES

Femmes et spiritualité : la voie de la liberté intérieure

Avec Mariel Mazzocco

Description

Peut-on parler d'une spiritualité au féminin ? Ouvrant de nouveaux chemins de signification au sein de la société, cette spiritualité a souvent comporté un moment de rupture avec l'ordre établi à travers la vie et la pensée des femmes spirituelles qui l'ont incarnée. Mais jusqu'à quel point les circonstances historiques ainsi que les rapports de genre et de pouvoir ont-ils permis à ces femmes de s'exprimer librement ? Cette conférence vise à déconstruire quelques stéréotypes concernant la spiritualité féminine et suggère une voie de liberté intérieure dans un monde bouleversé.

Nous adapterons les modalités de la soirée à l'évolution de la situation sanitaire. Vous pouvez vous tenir au courant grâce à notre newsletter et à notre site internet.

Date et horaire

 Jeudi 9 juin 2022.

 De 19h à 20h30.

Intervenante

Mariel Mazzocco enseigne la spiritualité à l'Université de Genève. Philosophe et écrivain, elle a notamment publié *Le joyau de l'âme* (Albin Michel, 2019) et *Éloge de la simplicité* (Bayard - Labor et Fides, 2021).

Inscription et frais

Inscription souhaitée auprès du Centre Sainte-Ursule avant le 3 juin 2022.

Entrée libre, collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



CULTURE ET SPIRITUALITÉ À LA RENCONTRE

Avec Alessandra Maigre

Deux visites culturelles pour (re)découvrir le patrimoine spirituel de Fribourg

La ville de Fribourg possède un riche patrimoine culturel et spirituel. Grâce à deux visites de lieux de vie de communautés religieuses, nous (re)découvrirons des lieux historiques de spiritualité en considérant leur valeur culturelle au sein du patrimoine fribourgeois, ainsi que leur valeur spirituelle.

Nous visiterons le monastère de la Maigrauge (moniales cisterciennes) et le monastère de Montorge (soeurs franciscaines). Chaque visite donnera l'occasion d'une rencontre et d'un échange avec une sœur de la communauté du lieu. Possibilité de participer à un office en début ou en fin de visite.

Dates et horaires

📅 Samedis 19 et 26 mars 2022.

🕒 De 14h à 16h.

Animation

Alessandra Maigre, animatrice spirituelle au Centre Sainte-Ursule et théologienne.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au Centre Sainte-Ursule une semaine avant chaque visite (11 mars 2022 pour la visite du 19 et 18 mars 2022 pour la visite du 26).

Prix CHF 15.- par rencontre

Contact

Pour plus de renseignements, merci de contacter Alessandra Maigre, animation@centre-ursule.ch

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



ÉCOSPIRITUALITÉ, UNE VOIE VERS LA SOBRIÉTÉ JOYEUSE

Avec Dorotheé Thévenaz Gyax et Alexia Rossé

Descriptif

L'objectif de cet atelier participatif en écospiritualité est de se familiariser avec les enjeux spirituels de la transition écologique et intérieure. Des exercices permettront de prendre conscience de nos modes de consommation et de découvrir des modes alternatifs par une approche de la sobriété qui n'abandonne pas une expérience joyeuse de la vie et de notre relation à tout Vivant.

Date et horaire

📅 Mercredi 15 juin 2022.

🕒 De 18h à 21h.

Animation

Dorotheé Thévenaz Gyax, représentante de l'évêque de LGF pour l'écologie et Alexia Rossé, collaboratrice du laboratoire de transition intérieure à Pain pour le prochain et Action de Carême.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 1^{er} juin 2022.
Prix CHF 20.-

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



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** ?

- 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

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



**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 **p r o f e s s i o n n e l l e**. 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.

📅 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

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

Deux soirées pour découvrir la spiritualité ignatienne

À l'occasion de l'année ignatienne, nous vous proposons des soirées d'introduction à cette spiritualité.

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 3 février 2022.

Que faire de ma vie ? - repères ignatiens pour décider.

Jeudi 31 mars 2022.

Etty Hillesum - une lecture ignatienne de son cheminement.

Chaque soirée peut être suivie indépendamment.



De 19h à 20h30.

Animation

Beat Altenbach sj 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 2 avril 2022 de 9h à 18h et dimanche 3 avril 2022 de 9h à 16h en présentiel au Centre Sainte-Ursule.
Vendredi 6 mai 2022 de 18h à 20h30 en visio-conférence.
Samedi 7 mai 2022 de 9h à 12h en visio-conférence.
La participation aux deux week-ends est demandée.

Animation

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

Inscription et frais

Merci de nous faire parvenir votre inscription avant le 14 mars 2022.
Prix pour l'ensemble de la session : CHF 200.- par personne, prévoir un pique-nique.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



ÖKUMENISCHE EXERZITIEN IM ALLTAG

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 und der Tagesrückblick. Wir lernen Neues im Gebet kennen und führen Vertrautes weiter. Dabei hat es Offenheit für die Eigenheiten der verschiedenen Konfessionen. Unsere Grundlage für unser Gebet sind verschiedene Geschichten aus der Bibel. 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.

Zeitplan und Daten

📅 Gruppe 1, in Präsenz (Centre Sainte-Ursule) und online : Mittwoch 2., 9., 16., 23., und 30. März sowie 6. April 2022, jeweils 19.30-21.30 Uhr.

Gruppe 2, in Präsenz (Haus Kairos) und online : Donnerstag 3., 10., 17., 24. und 31. März sowie 7. April 2022, jeweils 19.30-21.30 Uhr mit längerer Pause.

Informationsabend

Für Gruppe 1 : Mittwoch 23.02.22 von 19.30-21.30 Uhr.

Für Gruppe 2 : Donnerstag 24.02.22 von 19.30-21.30 Uhr.

Die Teilnahme am Informationsabend ist nicht verpflichtend. Sie stellt eine Hilfe dar, sich für oder gegen die Teilnahme an den Exerzitien im Alltag zu entscheiden.

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 28. Februar 2022 im Sekretariat des Centre Sainte-Ursule.

Auskunft

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



QU'AI-JE FAIT DE MON ANNÉE ?

Avec Beat Altenbach, jésuite, et Sabine Protais

Une retraite ignatienne de relecture dans un cadre ressourçant

Les semaines et les mois se succèdent, et comme il est difficile de prendre le temps de se poser et de faire un peu le point !

Nous vous proposons deux jours de retraite au bord du lac de Neuchâtel, dans la communauté du Cénacle au Pré de Sauges. Deux jours pour vous ressourcer auprès du Seigneur, pour prendre le temps de prier, seul et avec la communauté, et de relire votre année selon la pédagogie ignatienne en vous interrogeant, sous le regard bienveillant du Seigneur, sur ce que vous avez réellement vécu cette année (quelles furent mes priorités ? Comment ai-je occupé mon temps ? Suis-je satisfait / satisfaite de la place que j'ai donné à Dieu et aux autres ?..). L'objectif est double : reprendre des forces auprès du Seigneur grâce à la prière et au repos, et réajuster ce qui doit l'être pour l'année d'après.

Dates et horaires

 Du samedi 2 juillet 2022 à 9h au dimanche 3 juillet 2022 à 16h.

 Cénacle au Pré de Sauges, Rue Fontanette 5, 2024 St-Aubin-Sauges.

Animation

Sabine Protais, directrice du Centre Sainte-Ursule, accompagnatrice spirituelle, bibliste.

Beat Altenbach, 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

Merci de nous faire parvenir votre inscription avant le 24 juin 2022.

CHF 200.-

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

Avec Sr Thérèse Gagnaux

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

📅 10** et 31 janvier 2022, 7 mars 2022, 4 avril 2022, 9 mai 2022 et 13 juin 2022***.

** 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

Les inscriptions sont closes.

Elles se font au début de l'année scolaire, au mois de septembre.

Contact et organisation

Association Fontaine de la Miséricorde
www.misericorde.ch

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



JOURNÉE MONDIALE DE PRIÈRE

Avec une équipe œcuménique

Un rendez-vous annuel de prière œcuménique

Le mouvement international œcuménique « Journée Mondiale de Prière » est composé de femmes, chrétiennes engagées dans la prière et l'action. Il propose chaque premier vendredi de mars une célébration conçue par un groupe de chrétiennes vivant à chaque fois dans un pays différent.

La devise de la JMP est « s'informer pour agir - prier pour agir ». Chaque année, un effort est fait pour s'informer sur la condition et l'action des femmes du pays choisi.

Convaincu que la prière est force de changement, le mouvement nous invite à prier, mais aussi à agir. Nous pourrions ainsi poser un geste de solidarité en faveur des femmes de ce pays, à travers un don à des associations et mouvements chrétiens qui oeuvrent localement.

« Je veux donner de l'avenir et de l'es-pérance »

Cette année, ce sont les chrétiennes d'Angleterre, du Pays de Galles et d'Irlande du Nord qui nous invitent à prier ensemble autour du thème « Je

veux vous donner de l'avenir et de l'es-pérance ». Nous nous laisserons inspirer par les réflexions et les prières des rédactrices de la liturgie.

Ce temps de prière est ouvert à tous et toutes. Il se terminera par une collation permettant d'apprécier la cuisine traditionnelle du pays.

Nous adapterons les modalités de la soirée à l'évolution de la situation sanitaire. Vous pouvez vous tenir au courant grâce à la newsletter du Centre Sainte-Ursule et aux site internet (<https://www.centre-ursule.ch>, <https://www.paroisse-fribourg.ch>).

Date et horaire

- 📅 Vendredi 4 mars 2022.
- 🕒 De 18h30 à 19h30.
- 📍 Oratoire du Centre Sainte-Ursule.

Entrée libre, collecte à la fin en faveur des femmes du pays.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00
Débora Kapp - Paroisse réformée de Fribourg
+41 79 928 26 01



**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

📅 28 janvier et 18 mars 2022.

🕒 Vendredi de 14h à 16h.

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 24 janvier 2022.

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

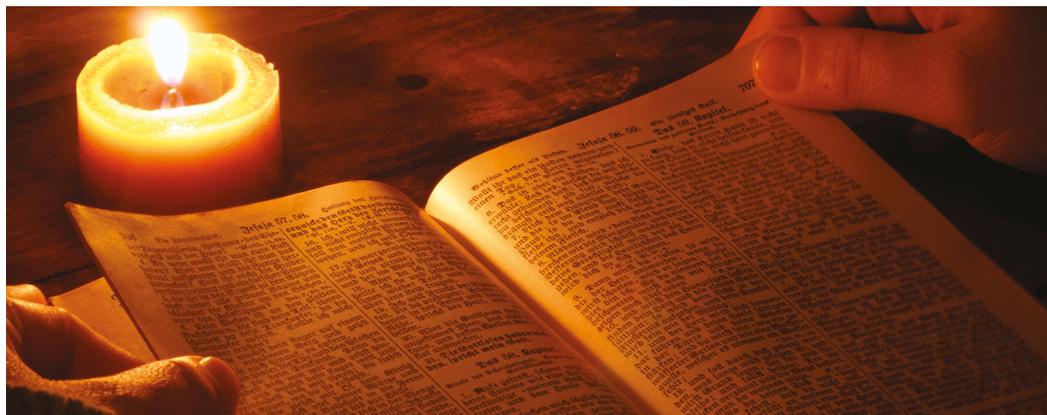
- 🕒 Samedi de 9h30 à 12h.
- 📅 12 mars 2022.
Guérison d'un aveugle (Luc 18, 35-43).
26 mars 2022.
Les malfaiteurs crucifiés avec Jésus (Luc 23, 39-47).
- 7 mai 2022.
Les femmes au tombeau (Luc 24, 1-12).

Inscription et frais

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

📅 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



RETRAITE ŒCUMÉNIQUE DE LECTIO DIVINA À LA PELOUSE À BEX (VD)

Avec D. Kapp, Ph. Hennebicque, O. Fasel et Sr Jeanne-Marie

Dans un cadre champêtre et recueilli, à la Pelouse à Bex, adossés à la prière des sœurs de Saint Maurice, nous vivrons une retraite de 24 heures sous forme de Lectio divina prolongée. L'animation est œcuménique, dans une collaboration inédite avec une sœur de la communauté du lieu.

Cette retraite s'inscrit dans le partenariat avec le Centre Sainte-Ursule qui nous accueille pour des lectio mensuelles. Il n'est pas nécessaire d'être venu les jeudis soirs pour prendre part à la retraite.

La lectio divina est une approche priante, personnelle et communautaire de la Parole de Dieu. Elle se vit en 4 temps comprenant une lecture orale et répétée du texte biblique, un espace de méditation silencieuse, une prière de cœur à cœur et une contemplation pour rester en présence de ce qui a été reçu, découvert et recueilli.

Dates et horaires

 Du samedi 7 mai 2022 à 15h30 au dimanche 8 mai 2022 à 16h.

Co-animation

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

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

Philippe Hennebicque, prêtre de l'Église catholique.

Sr Jeanne-Marie, de la communauté des sœurs de Saint Maurice à la Pelouse, Bex.

Inscription et frais

Inscription indispensable d'ici le 1^{er} avril 2022. Le nombre de place étant limité, merci de ne pas tarder !

L'inscription est à faire parvenir directement à :

Debora Kapp, Paroisse réformée, Rue des Écoles 1, 1700 Fribourg, debora.kapp@paroisse-fribourg.ch, +41 79 928 26 01

Prix de la retraite : CHF 100.- comprenant les repas, l'animation et l'hébergement. Rajouter le prix du déplacement. Le coût ne doit pas être un motif pour ne pas y prendre part.

La retraite dépend des mesures sanitaires en cours. Actuellement, le pass Covid est incontournable. Les personnes inscrites seront informées de l'évolution de la situation avant la retraite.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



EL CAMINO MARCHE ET PRIÈRE

Avec Marie-Madeleine et Christophe Beer, Alessandra Maigre

La marche

La marche est l'attitude fondamentale de tout chrétien, de toute chrétienne. À l'exemple de personnages bibliques comme Abraham, Moïse, les Pèlerins d'Emmaüs ou encore les Rois Mages conduits par une invitation à se mettre en chemin, à quitter et aller au-delà d'eux-mêmes à la rencontre de Celui qui dit de Lui : « Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie », nous nous référerons à notre propre expérience de la marche pour l'approfondir et la nourrir à partir de textes de l'Ancien et du Nouveau Testament.

Nous aurons l'occasion de vivre dans un esprit d'accueil des moments d'intériorité et de prière, ainsi que des temps de partage et de convivialité pour permettre de découvrir en soi des forces nouvelles.

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

Dates et horaires

-  Du vendredi 20 mai 2022 à 18h (accueil dès 17h30) au dimanche 22 mai 2022 à 16h.

Lieu et accès

Chalet Lè Pyantsé, ch. 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, linge, 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.

Animation

Marie-Madeleine et Christophe Beer, Alessandra Maigre.

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 9 mai 2022 (15 personnes max). CHF 200.- par personne, pension complète et animation.

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.

📅 5 février 2022.

Les poissons.

2 avril 2022.

Les oiseaux.

4 juin 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.

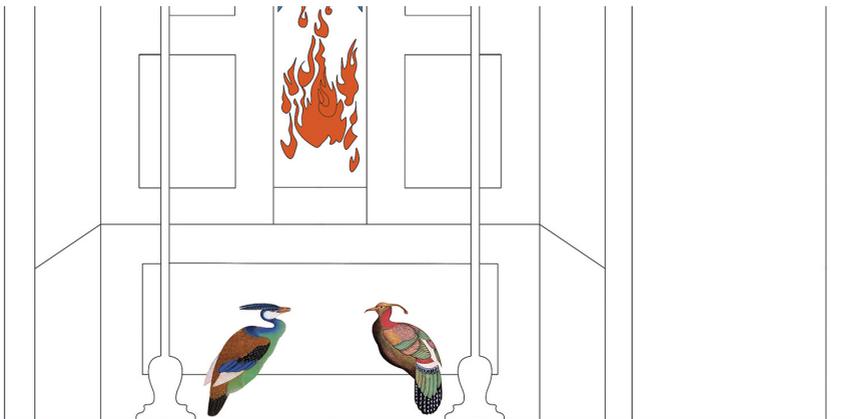
Liste complète du matériel et informations détaillées communiquées avec la confirmation de l'inscription.

Contact

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



**SE FORMER
POUR
MIEUX SERVIR**



DIALOGUE ENTRE LE SOUFISME ET LA PENSÉE JUNGienne

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.

Date et horaires

- 📅 Samedi 26 février 2022.
- 🕒 De 10h à 12h et de 13h15 à 16h45.

Intervenants

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

Inscription et frais

Inscription jusqu'au 18 février 2022 sur le site internet, par mail ou par téléphone auprès de l'Antenne Romande du C.G. Jung-Institut Zürich.
antenneromandecgj@bluewin.ch, www.jung-antenne-romande.ch, +41 21 647 41 27.
CHF 90.- pour la journée.

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 ASSOCIATION AKOOU

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.

Dates et horaires

🕒 Vendredi de 9h à 16h.

📅 11, 18 et 25 mars 2022.

Animation

Pascale Ott, responsable de l'association AKOOU.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au secrétariat de l'Association Akouo jusqu'au 25 février 2022.

+41 21 869 90 08, vd.secretariat@akouo.ch
CHF 400.- pour le parcours complet.

Contact

Association AKOOU
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 réunirons 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.

📅 15 janvier 2022, 12 février 2022, 19 mars 2022, 9 avril 2022, 7 mai 2022 et 11 juin 2022.

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)

📅 Vendredi 21 janvier, 18 février, 18 mars et 13 mai 2022.

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 du semestre. CHF 160.- le semestre.

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

- 📅 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.
- 📅 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 du semestre. Il est possible de rejoindre les soirées en cours de semestre.

CHF 170.-

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.

📅 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.
📅 22 janvier 2022, 19 février 2022,
21 mai 2022 et 18 juin 2022.

Zazen intensif

🕒 Samedi de 9h00 à 12h00.
📅 19 mars 2022.

Week-ends à Burgbühl

🕒 Du vendredi à 18h au dimanche à 16h.
📅 Du 08 avril 2022
au 10 avril 2022.

Pas de Zazen

08.04.2022 (Burgbühl), 27.05.2022 (Ascension) et
06.06.2022 (Pentecôte). Vacances: 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.

📅 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