



# **SE RECENTRER GRÂCE AU MANDALA**

Avec Sr Thérèse Gagnaux



## Découvrir la symbolique du mandala

Les représentations du mandala nous sont offertes pour une expérience qu'il s'agit de vivre. Celui-ci est une porte d'entrée qui nous relie au sacré en nous.

Par sa symbolique, il nous fait découvrir ce monde qui nous concerne tous dans notre existence quotidienne. Le mandala peut être utilisé comme un espace de détente, de décompression du mental, de relaxation, de recentrage.

De toute évidence, le mandala peut conduire à une pratique spirituelle. Nos méditations seront nourries par les écrits de Teilhard de Chardin et par l'encyclique *Laudato si'*.

## Dates, horaires et thématiques

🕒 Samedis de 13h30 à 17h30, sauf halte spirituelle.

📅 12 novembre 2022, Mandala pour la paix.

14 janvier 2023, Prier avec le mandala.

11 février 2023, À l'écoute de la Création selon *Laudato si'*.

\*Du vendredi 10 mars 2023 à 18h au dimanche 12 mars 2023 à 16h, halte spirituelle.

25 mars 2023, Le mandala - pour m'élever vers l'unité (l'arbre de vie).

29 avril 2023, Le mandala et le souffle de vie - (la spirale) « Au commencement la terre était informe et vide ». Gn 1,2 .

3 juin 2023, Les rosaces.

## 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.

## Halte spirituelle

\*« **Au cœur du monde** », un moment d'arrêt au cœur de nos vies bousculées et suractives. Avec quelques fondements de la spiritualité ignatienne, quelques extraits de *Laudato Si'* et des écrits de Maurice Zundel.

Du vendredi 10 mars à 18h au dimanche 12 mars à 16h au Centre Sainte-Ursule.

De plus amples informations suivront.

## Animation et contact

Thérèse Gagnaux, soeur de Ste-Ursule, enseigne le mandala depuis plus de 20 ans.

📧 [therese.gagnaux@ste-ursule.org](mailto:therese.gagnaux@ste-ursule.org), +41 26 347 10 81, portable: +41 79 527 97 50.