



PROGRAMME DES ACTIVITÉS  
AOÛT 2022 – JUIN 2023



Sainte –  
CENTRE Ursule

## ÉVÉNEMENTS

Prêt(e) à venir nous donner un coup de main ? .....	4
Journée portes ouvertes .....	5
Sport et spiritualité - vivre Morat-Fribourg .....	NOUVEAU 6
Culture et spiritualité à la rencontre .....	7

## ÊTRE ÉCOUTÉ, ACCOMPAGNÉ

Accompagnement spirituel .....	10
Accompagnement psychothérapeutique .....	11
Se relever d'un deuil .....	12
Vous avez des questions ? Dialogue informel .....	13

## SPIRITUALITÉ IGNATIENNE

Croître et espérer, halte spirituelle .....	NOUVEAU 16
Ökumenische Exerziten im Alltag .....	17
Chemins d'Exercices avec le Journal Créatif .....	NOUVEAU 18
St-Ignace de Loyola et les Exercices .....	NOUVEAU 19

## PRIER UNE HEURE, UNE JOURNÉE

Prière partagée sur l'évangile du dimanche suivant .....	22
Se « pauser » une heure, une journée .....	23
École d'oraison .....	24
Journée Mondiale de Prière .....	25
Jeûne en Carême .....	26

## CHEMINER AVEC LA PAROLE

Hébreu biblique .....	28
Évangile et journal créatif .....	29
El Camino, marche et prière .....	30
Randos Eco Si', les 4 éléments .....	31
Danser la parole, les mouvements de la Sagesse .....	NOUVEAU 32

## SE FORMER POUR MIEUX SERVIR

MercreLivre (Librairie St-Augustin) .....	34
Formation à l'écoute, association Akouo .....	35
Groupe de partage autour de la vie et de la pensée de Maurice Zundel .....	36
Jung et le legs du christianisme dans un monde sécularisé .....	37
Auxiliaires de l'Eucharistie, formation de base .....	38
Écouter, discerner et accompagner .....	NOUVEAU 39

## ART ET CRÉATION

En chemin spirituel avec la cithare .....	42
Lieder des Herzens / Mélodies du cœur .....	43
Ateliers d'icônes .....	44

## CHEMINS D'INTÉRIORITÉ

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



# ÉVÉNEMENTS



# PRÊT(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](mailto:direction@centre-ursule.ch)



# JOURNÉE PORTES OUVERTES

Avec l'équipe du Centre et ses partenaires

Le Centre Sainte-Ursule se réjouit de vous accueillir pour une journée de convivialité et d'information. Saisissez l'occasion de visiter nos locaux, de poser vos questions sur l'un ou l'autre parcours et d'en découvrir certains en participant à des ateliers gratuits. Les membres de notre équipe permanente, les bénévoles et les partenaires du Centre se feront une joie de vous recevoir et d'être à l'écoute de vos remarques et suggestions.

## Les grands rendez-vous :

- **Prières** d'introduction et de conclusion, accompagnées de la cithare (10h-10h10 et 16h05-16h15).
- Séances de **Shibashi** (10h15-10h45 et 14h30-15h) avec Fabienne Curty et Dominique Zürcher.
- Atelier « **Découverte de la cithare** » (10h45-11h15) avec Eliane Bouquin, Raymonde Comment et Daniel Gummy.
- « **Maurice Zundel**, un message à vivre » (10h45-11h15) avec Isabelle Perrenoud.
- Les « **Mélodies du cœur** » (11h15-12h) avec Nelly Kuster.
- Moments musicaux. **Cithare** (12h-12h10 et

14h15-14h25) avec Eliane Bouquin, Raymonde Comment et Daniel Gummy.

- « Chantons avec **Taizé** » (13h-13h20) avec l'ensemble œcuménique du Centre.
- « La **spiritualité ignatienne**, c'est quoi ? » (13h30-14h15), présentation par Beat Altenbach, jésuite.
- **MercureLivres** (14h30-15h15).
- « **L'accompagnement du deuil** au Centre Sainte-Ursule » (15h15-15h45), présentation par Agnès Telley et Colette Brugger.

## En continu dès 10h :

- **Exposition** des différents parcours pour que vous puissiez déterminer lesquels vous conviendraient.
- Stand d'**information** tenu par l'équipe pour répondre à toutes vos questions.
- Vente de **livres** par la librairie St-Augustin.
- Espace de **convivialité**.

## Date et horaires

📅 Samedi 17 septembre 2022.

🕒 De 10h à 16h30.



# SPORT ET SPIRITUALITÉ, VIVRE MORAT-FRIBOURG

Avec Alessandra Maigre

## Description

Se dépasser, faire partie d'une équipe, se soutenir dans l'effort : vous souhaitez donner le meilleur de vous-même dans une activité sportive et dans la rencontre humaine ? Cette proposition qui mêle sport, spiritualité et solidarité est faite pour vous (ou pour toute personne intéressée dans votre entourage) ! Ensemble, nous partagerons et réfléchirons à la manière dont se nouent les liens entre sport et spiritualité et nous les vivrons dans la course à pied. Dans un groupe solidaire et convivial, nous nous porterons mutuellement vers le meilleur de nous-même. Il s'agira moins de gagner que de se rassembler autour de l'expérience de l'effort physique porteur de joie et d'espérance. Lors du premier entraînement, nous fixerons ensemble les objectifs du groupe et les dates des entraînements. Tous les niveaux de course à pied sont acceptés. À l'issue de la course Morat-Fribourg, une petite collation suivie d'un temps de prière seront proposés au Centre Sainte-Ursule.

## Dates et horaires

- 🕒 Jeudi 8 septembre 2022 : 18h15-19h30, premier entraînement (rdv. devant le Centre Sainte-Ursule).

📅 Dimanche 2 octobre 2022 :

- Course Morat-Fribourg (parcours à choix).
- Dès 10h45 : accueil et petite collation au Centre Sainte-Ursule.
- 11h30-12h : temps de prière au Centre Sainte-Ursule (ouvert à toutes et tous).

## Animation

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

[animation@centre-ursule.ch](mailto:animation@centre-ursule.ch)

## Inscription et frais

Inscription souhaitée auprès du Centre Sainte-Ursule avant le 7 septembre 2022. Il est possible de rejoindre le groupe à tout moment. Participation financière aux frais d'organisation en conscience. Frais d'inscription à Morat-Fribourg non compris.

## Contact

Centre Sainte-Ursule  
+41 26 347 14 00



# CULTURE ET SPIRITUALITÉ À LA RENCONTRE

Avec Alessandra Maigre

## Description

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.

Chaque visite donnera l'occasion d'une rencontre et d'un échange avec une personne vivant au sein de la communauté. Possibilité de participer à un office en début ou en fin de visite.

## Dates et horaires

 Printemps 2023 (détails à suivre).

## Animation

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

## Inscription et frais

L'inscription se fait auprès du Centre Sainte-Ursule.

## Contact

Pour plus de renseignements, merci de contacter Alessandra Maigre, [animation@centre-ursule.ch](mailto:animation@centre-ursule.ch)

Centre Sainte-Ursule  
+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

L'accompagnement spirituel est un lieu où vous pouvez confier ce qui fait votre vie. Vous y êtes écouté(e) et accueilli(e) tel(le) que vous êtes. L'objectif est de vous aider à voir les traces de Dieu dans votre quotidien, à être attentif(ve) à ce que l'Esprit vous dit dans la prière et dans ce que vous vivez, et à poser vos choix pour orienter toujours mieux votre vie vers le Seigneur !

## Propositions

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

**1. Une conversation ponctuelle.** Un entretien en vue d'une aide temporaire.

**2. Des rendez-vous réguliers.** Au rythme fixé avec vous, par exemple tous les mois.

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

## Les accompagnatrices

Sabine Protais, laïque formée à l'accompagnement spirituel à Manrèse (Clamart) et au Chatelard (Lyon), bibliiste. En français. [direction@centre-ursule.ch](mailto:direction@centre-ursule.ch)

Sr Thérèse Gagnaux, sœur de Sainte-Ursule, formée à l'accompagnement spirituel au Chatelard (Lyon) et à l'IFHIM de Montréal. En français. [therese.gagnaux@ste-ursule.org](mailto:therese.gagnaux@ste-ursule.org)

Sr Marianne Holzer, sœur de Sainte-Ursule, formée à la conduite d'entretiens spirituels à Lassalle-Haus, Zug et à la relation d'aide centrée sur la personne (Carl Rogers), pca Suisse. En allemand. [marianne.holzer@ste-ursule.org](mailto:marianne.holzer@ste-ursule.org)

## Dates et horaires

À convenir directement avec l'accompagnatrice.

## Participation financière

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



# 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

[Elisabeth.Ansen-Zeder@psychologie.ch](mailto:Elisabeth.Ansen-Zeder@psychologie.ch)

Pierre-Olivier Bressoud (en français)

+41 76 759 08 76

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

Christine Mouthon (en français et allemand)

+41 76 537 58 35

[psy@mouthon.ch](mailto: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.

📅 2022 : 19 septembre, 24 octobre, 14 novembre et 12 décembre.  
2023 : 9 janvier, 6 février, 6 mars, 3 avril, 1<sup>er</sup> mai, 5 juin et 3 juillet.

## 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](mailto:direction@centre-ursule.ch)

## Participation financière

Prix indicatif : une heure de travail.

## Contact

Centre Sainte-Ursule  
+41 26 347 14 00





# **SPIRITUALITÉ IGNATIENNE**



# CROÎTRE ET ESPÉRER

Halte spirituelle

Avec Sabine Protais et Antoinette Matthieu Leicht

## Un temps pour se ressourcer et enrichir la Parole dans nos corps et cœurs

Vous avez envie de bien commencer l'année, de vous ouvrir avec espérance à ce qui viendra, en vous appuyant sur le Seigneur ? Nous vous proposons de vivre un cheminement intérieur personnel au sein d'un groupe, grâce à la relecture personnelle de ce qui nourrit votre espérance comme de ce qui l'entrave, et à des temps de prière à partir du livre du prophète Jérémie, ce prophète qui vivait à une époque difficile mais qui témoigne : « Béni l'homme qui compte sur le Seigneur... » (Jr 17, 7).

Ces prières seront guidées par une animatrice spirituelle, et introduites par une thérapeute par le mouvement pour que l'être entier entre dans ce dialogue. Prendre conscience de notre corps, du souffle qui nous habite et nous vivifie peut nous sensibiliser à notre vie intérieure et nous ouvrir à la Parole. Des mouvements faciles, accessibles à chacun, seront proposés pour entrer dans ce cheminement intérieur.

**Public** : pour celles et ceux qui désirent se ressourcer entièrement auprès du Seigneur. Pas de connaissances préalables requises. Venir en tenue confortable.

## Date et horaires

 Samedi 8 octobre 2022.

 De 9h30 à 12h30.

## Animation

Sabine Protais, bibliste, accompagnatrice spirituelle.

Antoinette Matthieu Leicht, thérapeute par le mouvement, formatrice d'adultes.

## Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription auprès du secrétariat du Centre Sainte-Ursule avant le 3 octobre 2022. CHF 30.- pour la matinée.

## Contact

Pour plus de renseignements, merci de contacter Sabine Protais, [direction@centre-ursule.ch](mailto:direction@centre-ursule.ch)

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, online oder hybrid : **Dienstag** 21., 28. Februar, 07., 14., 21., und 28. März 2023, jeweils 19.30-21.30 Uhr.

Gruppe 2, in Präsenz *Centre Sainte-Ursule*, evtl. zusätzlich online : **Mittwoch** 22. Februar, 01., 08., 15., 22. und 29. März 2023, jeweils 19.30-21.30 Uhr.

## Informationsabende

Für Gruppe 1 : Dienstag 10.01.23 von 19.30-21.30 Uhr.

Für Gruppe 2 : Mittwoch 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



# CHEMINS D'EXERCICES AVEC LE JOURNAL CRÉATIF

Avec Véronique Lang

## Description

Cette démarche propose d'explorer sa quête spirituelle par la créativité. Les outils du Journal Créatif, le dessin, le collage et l'écriture sont mis au service des Exercices spirituels ignatiens. Il n'est pas nécessaire d'avoir d'aptitudes particulières pour le dessin ou l'écriture. Chaque série des Chemins d'Exercices avec le Journal Créatif comprend quatre rencontres de groupe et deux rencontres individuelles.

Les Exercices spirituels ont été écrits par Ignace de Loyola, un basque né en 1491. Il s'est inspiré de sa propre expérience spirituelle. Les Exercices proposent un chemin de rencontre du Christ, la rencontre de l'autre et de soi. C'est un itinéraire vers plus de vie, plus de liberté, de présence et de joie.

## Dates et horaires

### Première série, semestre d'automne

1<sup>er</sup> octobre, 5 novembre, 19 novembre et 3 décembre 2022.

 Samedi de 9h30 à 12h.

## Animation

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

## Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription auprès du secrétariat du Centre Sainte-Ursule jusqu'à 10 jours avant le début de la première rencontre.

**L'inscription se fait pour l'ensemble de la série.**

CHF 240.- pour une série, soit quatre rencontres de groupe et deux rencontres individuelles.

## Contact

Centre Sainte-Ursule  
+41 26 347 14 00



# ST IGNACE DE LOYOLA ET LES EXERCICES

Avec Beat Altenbach, jésuite

## Deux soirées pour découvrir l'origine et la dynamique des Exercices spirituels :

À la suite des conférences de l'année dernière sous le titre «La spiritualité ignatienne - un chemin de liberté», nous vous proposons deux soirées sur l'expérience personnelle de Saint Ignace et son fruit, les Exercices spirituels. À partir de son expérience personnelle, qui est décrite dans l'autobiographie «Le récit du Pèlerin», St Ignace de Loyola (1491-1556) a développé les «Exercices Spirituels», un parcours de méditations bibliques et de discernement pour mettre de l'ordre dans sa vie, pour mieux connaître et aimer le Christ, et pour mieux poser des choix de vie. Dans sa pédagogie, il part du désir profond de l'homme et de l'expérience du pardon et de l'amour inconditionnel de Dieu comme conditions de possibilité pour un choix vraiment libre à la suite du Christ. L'intuition fondamentale d'Ignace de Loyola selon laquelle l'homme peut se mettre à l'écoute de Dieu à travers la perception et le discernement des différents mouvements intérieurs est aujourd'hui plus moderne que jamais.

## Dates et horaires

- 📅 29 septembre 2022 : Saint-Ignace de Loyola - le récit du pèlerin.
  - 3 novembre 2022 : Les Exercices spirituels - pour mieux aimer et servir.
- Chaque soirée peut être suivie indépendamment.
- 🕒 Jeudi de 19h à 20h30.

## Animation

Beat Altenbach sj, accompagnateur spirituel et ancien directeur du centre spirituel Notre-Dame de la Route à Villars-sur-Glâne, est aumônier de prison et supérieur de la communauté jésuite en Suisse romande.

## Inscription et frais

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

## Contact

Centre Sainte-Ursule  
+41 26 347 14 00





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



# 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



## «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](mailto: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



# 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

📅 12 septembre 2022\*, 3 octobre 2022, 7 novembre 2022, 5 décembre 2022, 23\*\* janvier 2023, 6 février 2023, 6 mars 2023, 3 avril 2023, 15 mai 2023 et 12 juin 2023\*\*\*.

- \* 1ère rencontre pour tous de 18h à 21h : messe, repas canadien 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<sup>ère</sup> année).

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au secrétariat du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 5 septembre 2022. CHF 120.- pour l'année complète.

## Contact et organisation

Association Fontaine de la Miséricorde  
[www.misericorde.ch](http://www.misericorde.ch)

Anne Collaud  
[annecollaud@bluewin.ch](mailto: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 » 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 œuvrent localement.

## « I have heard about your faith » / « J’ai entendu parler de votre foi » (Eph 1, 15)

Cette année, ce sont des chrétiennes de Taiwan qui nous invitent à prier ensemble autour du thème « J’ai entendu parler de votre foi ». 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.

## Date et horaires

-  Vendredi 3 mars 2023.
-  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



# JEÛNE EN CARÊME

Avec Alessandra Maigre

## Le jeûne ouvre notre être : santé, spiritualité et solidarité

Jeûner dans sa vie ordinaire, c'est vivre un temps de dépouillement qui ouvre à toutes les dimensions de notre être. C'est prendre le temps de méditer et, en soirée, de partager et échanger en groupe. Le jeûne consiste à boire uniquement tisanes, jus de fruits et de légumes et à pratiquer des exercices corporels. Un temps de marche en extérieur sera proposé durant la semaine.

## Conditions de participation

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

S'il s'agit de votre première participation et en cas de problème de santé et/ou de prise de médicaments, veuillez contacter l'organisatrice avant votre inscription : [animation@centre-ursule.ch](mailto:animation@centre-ursule.ch).

## Soirée d'information

📅 Lundi 6 février 2023.

🕒 De 19h à 21h.

## Dates et horaires

📅 Du dimanche 5 mars 2023 au vendredi 10 mars 2023.

🕒 De 19h à 20h.

Sauf le dimanche 5 mars 2023 de 17h à 18h00.

## Animation

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

## Inscriptions et frais

Inscription à transmettre lors de la soirée d'information ou directement au secrétariat du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 24 février 2023.

CHF 40.- pour la semaine.

## Contact

Centre Sainte-Ursule  
+41 26 347 14 00



**CHEMINER  
AVEC  
LA PAROLE**



# HÉBREU BIBLIQUE

Avec Barbara Francey

## Hébreu biblique - avancés

L'hébreu vous passionne et vous avez déjà acquis de bonnes connaissances que vous voulez entretenir et développer ?

Vous vous sentez davantage stimulé(e) au sein d'un groupe ?

Alors, bienvenue !

Nous lirons et traduirons ensemble le livre de Ruth. Cela nous permettra de côtoyer cette femme moabite, mentionnée dans la généalogie de Jésus (Matthieu 1,5) et qui s'est montrée si fidèle et dévouée à sa belle mère.

## Hébreu biblique - débutants

Vous aimeriez acquérir quelques rudiments de l'hébreu biblique ? Contactez-nous. Selon le nombre de personnes intéressées, nous pourrions vous proposer une journée pour débutants.

## Dates et horaires

📅 Semestre d'automne : 23 septembre et 4 novembre 2022.

Semestre de printemps : 3 février et 17 mars 2023.

🕒 Vendredi de 14h à 16h.

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 16 septembre 2022 pour le semestre d'automne et jusqu'au 30 janvier 2023 pour le semestre de printemps.

CHF 60.- pour les deux cours (paiement par semestre).

## Animation

Barbara Francey est théologienne, formatrice et bibliiste.

## 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.
- 📅 11 mars 2023 : L'homme riche.  
25 mars 2023 : Jésus à Gethsémani.  
6 mai 2023 : Les disciples d'Emmaüs.

## Animation

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

## Inscription et frais

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

## Contact

Centre Sainte-Ursule  
+41 26 347 14 00



# EL CAMINO MARCHE ET PRIÈRE

Avec Marie-Madeleine et Christophe Beer,  
Alessandra Maigre

El camino, c'est un week-end à la montagne qui permet de se mettre à l'écoute de son intériorité et de la Parole de Dieu. Dans un équilibre entre randonnée pédestre et prière, chacun et chacune a la possibilité de prendre un temps de pause.

Tout au long de ces deux jours, nous serons guidés par un thème et des textes bibliques. Le cheminement intérieur sera agrémenté par des moments de partage et de convivialité.

Randonnées de 2 à 4 heures en demi-journée ou journée, sur des sentiers pédestres de dénivellation moyenne (250-300 mètres).

Des temps de pratique de shibashi seront intégrés aux journées.

## Dates et horaires

 Printemps 2023 (détails à suivre).

## 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).

## Animation

Marie-Madeleine et Christophe Beer, Alessandra Maigre.

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule.

## Contact

Centre Sainte-Ursule  
+41 26 347 14 00



# RANDOS ÉCO SI' LES 4 ÉLÉMENTS

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 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. Nous réfléchirons à la place de l'être humain dans la Création, à sa vocation et à 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.

- 📅 15 octobre 2022 : La terre.  
26 novembre 2022 : Le feu.  
4 mars 2023 : L'eau.  
29 avril 2023 : L'air.  
3 juin 2023 : Date de réserve.

## 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, à payer sur place, transport et pique-nique à la charge de chacun(e).

Liste complète du matériel communiquée avec la confirmation de l'inscription et informations détaillées (lieu de rendez-vous, horaire,...).

## Contact

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




# DANSER LA PAROLE LES MOUVEMENTS DE LA SAGESSE

Avec Alessandra Maigre et Brigitte Mooser Niquille

## Description

Vous souhaitez redécouvrir la tradition biblique autrement ? Dans cet atelier, nous lisons et méditerons des textes bibliques qui présentent la figure de la Sagesse et ses enseignements pour la vie pratique. Comme la Parole, la Sagesse est en mouvement ; elle circule et irrigue les activités humaines. Les orientations de cette « sagesse pratique » nous guideront vers une vie quotidienne plus joyeuse et tournée vers Dieu. L'étude biblique sera complétée par une gestuelle dansée inspirée des lettres hébraïques où nous prendrons conscience dans notre corps du passage de la Parole en nous.

## Date et horaires

-  25 novembre 2022.
-  Vendredi de 18h à 21h.

## Animation

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

Brigitte Mooser Niquille, enseignante formée à la TEHIMA, danse méditative des lettres hébraïques.

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 21 novembre 2022. CHF 25.- la rencontre.

## Contact

Centre Sainte-Ursule  
+41 26 347 14 00





**SE FORMER  
POUR  
MIEUX SERVIR**



# MERCRELIVRE UN AUTEUR, UN PARTAGE

Organisé par la Librairie St-Augustin

## Le MercrELivre, qu'est-ce que c'est ?

Un auteur, un livre, un moment de partage en toute convivialité : 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.
- 📅 17 septembre 2022, 12 octobre 2022, 2 novembre 2022, 15 février 2023, 15 mars 2023, 26 avril 2023, 24 mai 2023 et 21 juin 2023.
- 📍 Au Centre Sainte-Ursule, Rue des Alpes 2, Fribourg

## Prochaine rencontre dans le cadre de la journée portes ouvertes du Centre Sainte-Ursule.

Samedi 17 septembre 2022

## Contact

Librairie Saint-Augustin Fribourg  
[www.st-augustin.ch](http://www.st-augustin.ch)  
+41 26 322 36 82



# 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.

📅 3, 10 et 17 mars 2023.

### Animation

Pascale Ott, responsable de l'association AKOOU.

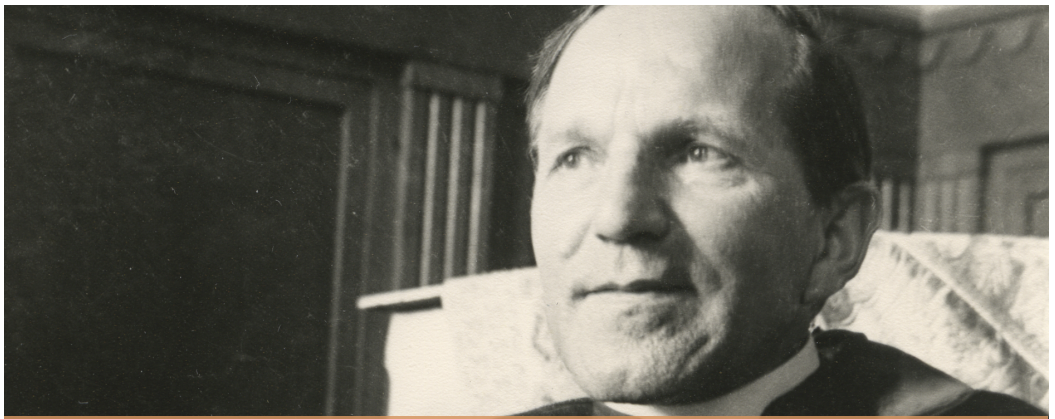
### Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au secrétariat de l'Association Akouo jusqu'au 17 février 2023.

+41 21 869 90 08, [vd.secretariat@akouo.ch](mailto:vd.secretariat@akouo.ch)  
CHF 400.- pour le parcours complet.

### Contact

Association AKOOU  
[www.akouo.ch](http://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 2022 : 10 septembre, 15 octobre, 12 novembre et 10 décembre.

Semestre de printemps 2023 : 14 janvier, 11 février, 11 mars, 22 avril, 13 mai et 10 juin.

## Animation

Isabelle Perrenoud est membre du comité de l'Association Maurice Zundel Suisse et anime des groupes de partage autour de la pensée de Maurice Zundel.

## Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au Centre Sainte-Ursule.

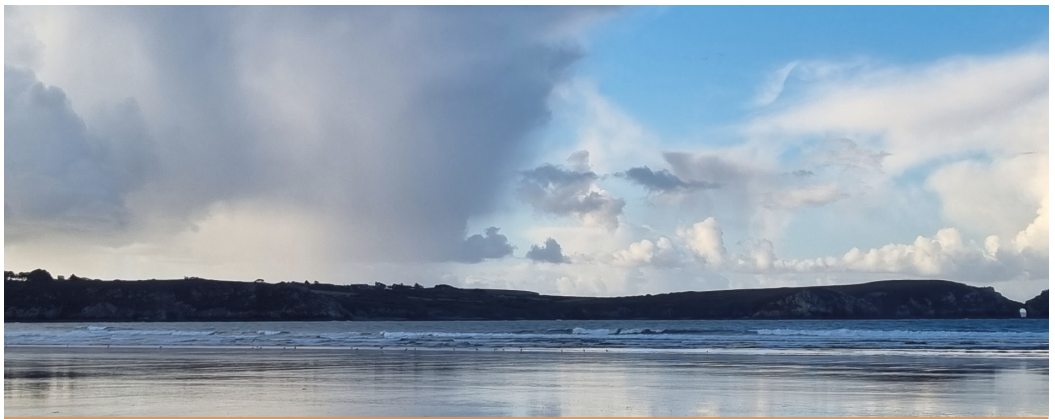
[secretariat@centre-ursule.ch](mailto:secretariat@centre-ursule.ch), +41 26 347 14 00

Participation financière libre : panier pour la collecte.

## Contact

Pour tout renseignement complémentaire, merci de contacter Isabelle Perrenoud.

[isaper@bluewin.ch](mailto:isaper@bluewin.ch), +41 79 398 26 12 -  
+41 31 812 19 55



# JUNG ET LE LEGS DU CHRISTIANISME DANS UN MONDE SÉCULARISÉ

Avec Jean-François Alizon

## Descriptif

Jung a redécouvert par sa pratique que l'homme est naturellement religieux, qu'il porte en lui une figure divine, et que sa santé mentale dépend d'une juste relation avec celle-ci. C'est cette relation qu'il faut reconstruire dans notre modernité désorientée, pour refonder une spiritualité ancrée dans une expérience individuelle, redécouvrir l'âme et donner un socle solide à nos engagements.

## Date et horaires

- 📅 Samedi 18 mars 2023.
- 🕒 De 10h15 à 12h et de 13h45 à 15h30.

## Intervenant

Jean-François Alizon, théologien et auteur de *Jung et le christianisme - Un regard neuf* (paru en 2021).

## Inscription et frais

Inscription jusqu'au 11 mars 2023 sur le site internet, par mail ou par téléphone auprès de l'Antenne Romande du C.G. Jung-Institut Zürich. [antenneromandecgj@bluewin.ch](mailto:antenneromandecgj@bluewin.ch), [www.jung-antenne-romande.ch](http://www.jung-antenne-romande.ch), +41 21 647 41 27. CHF 60.- pour la journée.

## Contact

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



# 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 le curé de leur paroisse, un responsable de service ou la représentante de l'évêque. Le cours doit être suivi dans son intégralité sur les trois soirées.

## Dates et horaires

📅 9, 16 et 23 novembre 2022.

🕒 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 le curé de votre paroisse, un responsable de service ou la représentante de l'évêque.

Cette personne devra signer votre bulletin d'inscription.

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 27 octobre 2022.

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



# ÉCOUTER, DISCERNER ET ACCOMPAGNER

Avec le CCRFE, le CRV, le CSU, la plateforme jeunesse romande

## Comment accompagner les questions spirituelles des jeunes ?

Dans la suite du parcours à l'écoute et l'accompagnement pastoral du CCRFE, un module spécifique sur l'accompagnement des questions spirituelles des jeunes (*Christus Vivit*, 242-298). Ce parcours vise à donner quelques points de repères et de discernement pour favoriser les postures d'écoute et d'accompagnement des jeunes avec leurs questions spirituelles. Il offrira l'expertise d'intervenants dans différentes traditions spirituelles. Une dynamique interactive sera mise en place à partir de situations concrètes et de divers types d'accompagnement de jeunes. Un temps de préparation sera demandé avant chaque rencontre.

**Jour 1 : Apport des traditions spirituelles dans l'histoire de l'Église ;** spiritualité ignatienne, principe et fondement, discernement et accompagnement.

Intervenantes : Odile Hardy, Xavière, institut pastorale Toulouse et Sabine Protais, directrice du Centre Sainte-Ursule.

## Jour 2 : Regards croisés sur nos pratiques d'accompagnement des jeunes

Dom Marc, Abbaye d'Hauterive, Roberto De Col, resp. de PASAJ, Philippe Hugo, bibliste, CCRFE.

Renseignements : [centre.romand@vocations.ch](mailto:centre.romand@vocations.ch)

**Public cible :** tout acteur jeunesse : prêtre, séminariste, agent pastoral, religieux, religieuse, jeune responsable de groupes, etc.

## Dates et horaires

📅 Lundis 27 février et 20 mars 2023.

🕒 De 9h à 17h.

📍 Centre Sainte-Ursule.

## Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription via le site du CCRFE, [www.ccrfe.ch](http://www.ccrfe.ch) avant le 1<sup>er</sup> décembre 2022. CHF 150.- pour l'ensemble du module.

## Contact

CCRFE - [secretariat@ccrfe.ch](mailto:secretariat@ccrfe.ch) - [www.ccrfe.ch](http://www.ccrfe.ch)  
CRV - [centre.romand@vocations.ch](mailto:centre.romand@vocations.ch) - [www.vocations.ch](http://www.vocations.ch)







# **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 9 septembre, 14 octobre, 11 novembre et 9 décembre 2022 (1<sup>er</sup> semestre).
- 27 janvier, 24 février 24 mars et 12 mai 2023 (2<sup>ème</sup> 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 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

📅 10. September 2022, 22. Oktober 2022, 19. November 2022, 17. Dezember 2022, 14. Januar 2023, 11. Februar 2023, 11. März 2023, 22. April 2023, 27. Mai 2023 und 17. Juni 2023.

🕒 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



# 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](mailto:agnes@peintre-icônes.fr)

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

+33 4 50 26 54 80

## Dates et horaires

🕒 Atelier 1: vendredi de 9h30 à 17h30.

📅 20 janvier 2023, 3 et 17 février 2023, 3, 17 et 31 mars 2023, 21 avril 2023, 5 mai 2023.

🕒 Atelier 2: samedi de 9h30 à 17h30.

📅 21 janvier 2023, 4 et 18 février 2023, 4 et 18 mars 2023, 1<sup>er</sup> et 22 avril 2023, 6 mai 2023.

🕒 Atelier 3: dimanche de 10h à 18h.

📅 22 janvier 2023, 5 et 19 février 2023, 5 et 19 mars 2023, 2 et 23 avril 2023, 7 mai 2023.

## Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 13 janvier 2023.

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

## Contact

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  
29 août 2022, 12 et 26 septembre 2022,  
10 et 24 octobre 2022,  
7 et 21 novembre 2022, 5 et 19 décembre  
2022.

Semestre de printemps  
23 janvier 2023, 6 et 20 février 2023,  
6 et 20 mars 2023, 3 et 17 avril 2023, 1<sup>er</sup> et  
15 mai 2023, 5 juin 2023.

### 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.
- 📅 26 septembre 2022, 23 janvier 2023, 27 mars 2023 et 15 mai 2023.

## Pratique hebdomadaire (dès le 29.8.2022)

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

## Zazen du 3ème samedi

- 🕒 Samedi de 9h00 à 10h30.
- 📅 24 septembre 2022, 17 décembre 2022, 21 janvier 2023, 11 février 2023, 13 mai 2023 et 17 juin 2023.

## Zazen intensif

- 🕒 Samedi de 9h00 à 12h00.
- 📅 08 octobre 2022 et 18 mars 2023.

## Week-ends à Burgbühl

- 🕒 Du vendredi à 18h au dimanche à 16h.
- 📅 Du 18 novembre 2022 au 20 novembre 2022.  
Du 28 avril 2023 au 30 avril 2023.

## Pas de Zazen

18.11.2022 et 28.04.2022 (Burgbühl), 19.05.2023 (Ascension) et 29.05.2023 (Pentecôte). Vacances: Automne (17.10.2022 - 30.10.2022), Noël (26.12.2022 - 08.01.2023), Carnaval (20.02.2023 - 26.02.2023), Pâques (06.04.2023 - 16.04.2023), été (08.07.2023 - 27.08.2023).

## 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

## 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

- 🕒 Samedi de 13h30 à 17h, 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». Gn1,2.

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 à Crésuz. De plus amples renseignements suivront.

## 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](mailto:secretariat@centre-ursule.ch)  
Web [www.centre-ursule.ch](http://www.centre-ursule.ch)

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



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

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

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

Nom

Prénom

Adresse

NPA, ville

Email

Téléphone

Activité 1 (titre, dates, ...)

Activité 2 (titre, dates, ...)

Activité 3 (titre, dates, ...)

Remarques

Date

Signature



*Ma terre intérieure  
s'ouvre à la Vie*

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

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