



ÊTRE CONSOLÉ(E), CONSOLER : VENEZ EXPÉRIMENTER

Avec l'équipe du Centre Sainte-Ursule et ses partenaires



Une journée pour expérimenter la consolation :

« Le chagrin nous coupe du monde, des autres et de nous-même. La consolation restaure ces liens, avec patience et douceur » (Christophe André, *Consolations*). Nous avons tous besoin de temps à autre de réconfort, de nous relier à nous-mêmes, aux autres et à Dieu. Nous vous proposons une journée complète pour prendre le temps de demander et d'accueillir la consolation.

Date et horaires

🕒 Samedi de 9h à 17h

📅 18 novembre 2023.

Programme détaillé :

9h15-30 : **Temps de prière.** « L'Esprit, consolateur ».

9h35-10h45 : **Evangile et Journal créatif** (dessin, écriture, collage). Écouter, à travers le texte biblique, la promesse de consolation du Seigneur pour s'ancrer dans l'espérance. Avec Véronique Lang.

11h-12h : **Atelier d'écriture.** Laisser les mots jaillir après la méditation de Exode 3,7 « J'ai vu la souffrance de mon peuple ». Avec Sabine Protais et Débora Kapp.

13h30-14h30 : **Atelier coaching.** Découvrir ses propres ressources pour les temps difficiles, apprendre à s'appuyer, avec bienveillance, ce dont on a besoin. Avec Sabine et Benjamin Protais.

14h45-15h45 : **La consolation en mouvements.** Ressentir la consolation dans son corps, grâce aux mouvements inspirés de la Téhima, danse méditative liées aux lettres hébraïques. Avec Brigitte Mooser.

16h-17h : **Célébration « De Toi recevoir la force ».** Méditer l'épisode de la veuve de Naïm (Lc 7,11-13) et recevoir une onction d'huile sur les mains (geste de bénédiction, de consolation et de soutien fraternel). Avec l'équipe « Se relever sous le regard de Dieu » du CSU.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription auprès du secrétariat du Centre Sainte-Ursule avant le 13 novembre 2023. Inscription à la journée complète : CHF 50.- à 75.- selon vos possibilités. Inscription à l'atelier : CHF 15.- à 25.- selon vos possibilités. Entrée libre pour le temps de prière et la célébration.

Contact

Centre spirituel Sainte-Ursule
Rue des Alpes 2, 1700 Fribourg

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