

PROGRAMME DES ACTIVITÉS AOÛT 2023 - JUIN 2024



ÉVÉNEMENTS

« Moi, mes souliers ont beaucoup voyagé ». Lancement de l'année Elles s'appellent Sara, Agar, mais encore Femmes du Premier Testament Être consolé(e), consoler : conférence-témoignage d'Anne-Dauphine Julliand Être consolé(e), consoler : venez expérimenter		. 7 . 8
ÊTRE ÉCOUTÉ, ACCOMPAGNÉ		
Accompagnement spirituel		
Être écouté(e)no		
Partage créatif		
Accompagnement psychothérapeutique Se relever d'un deuil		
SPIRITUALITÉ IGNATIENNE		
Et si j'écoutais mes rêves ? Halte spirituelle ignatienne		10
Chemins d'Exercices avec le Journal Créatif	JVEAU	10
Retraite en ligne, s'accueillir vulnérable No		
Ökumenische Exerzitien im Alltag		
PRIER UNE HEURE, UNE JOURNÉE		
Café prière	DUVFAU	24
Prière partagée sur l'évangile du dimanche suivant		25
École d'oraison		26
Journée Mondiale de Prière		
Se « pauser » une heure, une journée		28
CHEMINER AVEC LA PAROLE		
Hébreu biblique		
Évangile et Journal Créatif		
Randos Eco Si', les arbres de la Bible		32
SE FORMER POUR MIEUX SERVIR		
Trait d'union du mardi matin - TUMM (Librairie St-Augustin)		
Entre transformation intérieure et engagement citoyen		
MercreLivre (Librairie St-Augustin)		
Chamanisme et approche jungienne, convergences et spécificités. Réflexions partagées Groupe de partage autour de la vie et de la pensée de Maurice Zundel		
Formation à l'écoute, association Akouo		
Torritation a recorde, association mode		55
ART ET CRÉATION		
En chemin spirituel avec la cithare		
Ateliers d'icônes		
Lieder des Herzens / Mélodies du cœur		44
CHEMINS D'INTÉRIORITÉ		
Méditation zen		
Shibashi, 18 mouvements pour méditer		47
La symbolique du mandala et sa méditation		48

« Converser avec tout être humain »

Le Centre Sainte-Ursule, fondé il y a 30 ans suivant l'intuition première des sœurs de Ste-Ursule et des paroisses du Grand Fribourg, est un centre spirituel catholique d'accueil, d'écoute et de formation.

Vous y venez pour tel cours ou événement, pour son ouverture œcuménique, pour y être accueilli(e) te(le) que vous êtes ou pour d'autres raisons. Nous nous en réjouissons, vous y êtes les bienvenu(e)s!

Notre mission au Centre est en effet de « converser avec tout être humain » afin d'entendre et répondre du mieux possible à la quête de sens de chacun(e). Nous tâchons ainsi de faire rayonner un aspect du charisme des sœurs de Sainte-Ursule qui prennent pour modèle Jésus conversant avec les hommes et les femmes de son temps.

Afin de développer encore plus cette dimension d'accompagnement et de dialogue, notre équipe se renouvelle en intégrant deux nouvelles collaboratrices ! **Darling Carrasco-Trezzini** veillera à ce que le Centre soit toujours un lieu d'accueil bienveillant. **Véronique Lang,** animatrice spirituelle, assurera une **permanence d'écoute** certains jeudis (cf. p. 13). D'autres jeudis, elle proposera un **temps de partage** et de fraternité avec des activités créatives (cf. p.14). Quant à notre partenaire de la librairie Saint-Augustin, elle recevra au Centre un mardi par mois (cf. p.34) ceux et celles qui aiment partager à partir de leurs lectures.

En espérant que nous pourrons faire un bout de chemin ensemble et que nos terres intérieures s'ouvriront toujours plus à la vie donnée par notre Seigneur, je vous adresse mes fraternelles salutations.

Sabine Protais Directrice du Centre Sainte-Ursule



Nous avons besoin de **tous les talents** l

Vous êtes doué.e pour :

Être bénévole au Centre Sainte-Ursule

- 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 messager 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



ÉVÉNEMENTS



Une matinée pour découvrir le Centre

Entrez au Centre Sainte-Ursule pour y découvrir, le temps d'une matinée festive, son équipe, ses partenaires, et l'ensemble de ses propositions. Informations, contes, témoignages de l'équipe, ateliers de découverte, cafétéria... Tout pour yous donner envie de revenir!

Au programme:

- 9h30-10h30: «Moi, mes souliers ont beaucoup voyagé». Spectacle du conteur Olivier Fasel. Contes d'Afrique, du Canada et d'Amérique du Sud, et pirouettes improvisées à partir de témoignages de membres de l'équipe.
- 10h30-10h50: «Voyage à travers les propositions»: présentation des nouveautés du Centre.
- 11h-12h30 : Cafétéria, séances gratuites et informations sur les parcours.
 - « Les étapes du processus de deuil » selon Jean Monbourquette », présentation par Agnès Telley et Colette Brugger.

- Découverte de la cithare, avec
 Raymonde Comment et Daniel Gumy.
- Séance de shibashi, avec Fabienne Curty et Dominique Zurcher.
- « Groupe Maurice Zundel: une invitation à l'étonnement et au partage» avec Isabelle Perrenoud.
- Les « Mélodies du cœur » avec Nelly Kuster.
- Stand d'information sur l'ensemble des parcours.
- Ouverture de la cafétéria.

Inscription et frais

Entrée libre, collecte.

Date et horaires

© Samedi de 9h30 à 12h30.

ⅲ

23 septembre 2023.



ELLES S'APPELLENT SARA, AGAR, MAIS ENCORE... Femmes du Premier Testament Avec le groupe NABI

Description

Le groupe NaBi propose une soirée de contes, dont tous les protagonistes sont des femmes de l'Ancien Testament. Ces narrations nous permettront de vibrer aux histoires de ces femmes, à leurs défis, leurs choix et leurs destinées. Peut-être nous reconnaîtrons-nous dans ces figures exceptionnelles malgré la distance temporelle...

La Bible, on peut l'écouter, la lire, la scruter, la laisser résonner en soi. Les conteuses et conteurs de NaBi commencent par tout cela... et puis racontent, par plaisir, à qui veut l'entendre.

Après les narrations, un temps de partage vous permettra d'exprimer vos réactions ou vos questions.

Public concerné

Toute personne qui souhaite se laisser inspirer par des figures de femmes de l'Ancien Testament

Cela vous apportera

La joie et le plaisir d'écouter des histoires qui nous distraient ou nous interpellent, nous font rêver ou nous inspirent.

Date et horaires

① Jeudi de 19h30 à 21h30.

Ħ 7 décembre 2023.

Intervenants

Le groupe NaBi (Narration Biblique) est œcuménique, ce sont quelques conteuses et conteurs de la Bible, de Fribourg et des environs.

Inscription et frais

L'inscription est souhaitée mais pas obligatoire. Entrée libre, collecte.

Contact



« On peut avoir une vie heureuse et souffrir à la fois »

Avec Anne-Dauphine Julliand

Le témoignage d'Anne-Dauphine Julliand a déjà rejoint des centaines de milliers de lecteurs avec ses livres *Deux petits pas sur le sable mouillé* et *Consolation*, qui racontent sa vie de famille intégrant la maladie et le décès de ses deux petites filles, Thaïs et Azylis.

Anne-Dauphine viendra en toute simplicité parler de ce qu'elle a vécu et de ce qui a pu la consoler durant toutes ces épreuves, de « la douleur de celui qui pleure » et de « la paix de celui qui est consolé ». Le témoignage d'une femme parfois consolée, parfois consolante, qui ne nie pas les souffrances mais ouvre à l'espérance.

Date et horaires

() Jeudi de 19h à 20h30.

Conférencière

Anne-Dauphine Julliand est une romancière et essayiste française, auteure notamment de *Consolation*. Réalisatrice du documentaire *Et les mistrals gagnants* qui suit des enfants malades, elle est également présidente de l'association « Ce qui compte vraiment » qui aide les jeunes à s'interroger sur leurs valeurs et le monde qu'ils souhaitent construire.

Inscription et frais

Entrée sans inscription. Collecte à la sortie (participation indicative CHF 20.-).

Contact



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.



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 V. 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 S. Protais et D. Kapp.

13h30-14h30: **Atelier coaching**. Découvrir ses propres ressources pour les temps difficiles, apprendre à s'apporter, avec bienveillance, ce dont on a besoin. Avec S. et B. 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 B. 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 transmettre votre inscription au secrétariat 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.



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. Il est possible de convenir avec l'accompagnatrice :

- D'une conversation ponctuelle, en vue d'une aide ciblée.
- De rendez-vous réguliers. Au rythme fixé avec vous, par exemple tous les mois.
- D'une retraite. 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

Directrice du Centre Sainte-Ursule, théologienne, laïque formée à l'accompagnement spirituel à Manrèse (Clamart) et au Chatelard (Lyon). En français. 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

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

Dates et horaires

À convenir directement avec l'accompagnatrice.

Participation financière

L'accompagnement est un service. Le don indicatif est de CHF 50.- (ou une heure de salaire).



ÊTRE ÉCOUTÉ(E)

Avec Véronique Lang

Description

Tous les quinze jours, une plage d'écoute vous est offerte, dans un espace confidentiel et bienveillant.

Public concerné

Toute personne ayant le besoin de parler et d'être écoutée.

Cela vous apportera

Le réconfort et le bienfait de pouvoir vous exprimer en bénéficiant d'une écoute hienveillante

Dates et horaires



O Jeudi de 15h à 17h.



28 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 23 novembre. 7 décembre et 21 décembre 2023.

> 18 janvier, 1er février, 22 février, 7 mars, 21 mars, 2 mai, 16 mai et 13 juin 2024.

Animation

Véronique Lang est animatrice spirituelle au Centre Sainte-Ursule et accompagnatrice spirituelle.

Inscription et frais

Pas d'inscription requise. Entrée libre, collecte à la sortie.

Contact



Description

Tous les guinze jours, un cercle créatif ouvert et bienveillant se réunit au Centre.

Vous pouvez y vivre un moment créatif, suivi d'un partage. Cela peut être une proposition de dessin, de collage, de haïku ou de danse. Le matériel est fourni

Public concerné

Toute personne ayant envie de passer un moment créatif et convivial.

Cela vous apportera

Un moment de re-création, dans la détente et le partage.

Dates et horaires

(Jeudi de 15h à 16h30.

■ 21 septembre, 5 octobre, 2 novembre, 16 novembre, 30 novembre et 14 décembre 2023

> 11 janvier, 25 janvier, 8 février, 29 février, 14 mars, 11 avril, 25 avril, 23 mai et 6 juin 2024.

Animation

Véronique Lang, animatrice spirituelle au Centre Sainte-Ursule, est accompagnatrice spirituelle et certifiée en Journal Créatif.

Inscription et frais

Entrée libre, collecte à la sortie.

Contact



En quelques mots...

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 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

Le 1er rendez-vous est fixé par téléphone auprès du ou de la thérapeute.

Nos prestations sont prises en charge par l'assurance de base (LAMal), sur prescription médicale.



SE RELEVER D'UN DEUIL

Avec Agnès Telley et Colette Brugger

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

U Lundi de 15h30 à 17h30 ou de 19h30 à 21h30

2023 : 4 septembre, 9 octobre, 6 novembre et 11 décembre.

2024: 8 janvier, 5 février, 4 mars, 8 avril, 6 mai, 3 juin et 1^{er} 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 agtelley@bluewin.ch, +41 79 465 32 20 Colette Brugger colettebrugger@sunrise.ch, +41 79 621 20 97



SPIRITUALITÉ IGNATIENNE



ET SI J'ÉCOUTAIS MES RÊVES ? Halte spirituelle ignatienne

Avec Sabine Protais et Yayone Vauthey-Millasson

Apprendre à me connaître pour choisir ce qui me dynamise!

Et si je commençais par me poser? Par écouter les rêves que j'ai pour ma vie? Par prendre conscience de mes désirs, afin d'avoir de l'élan pour toute l'année?

Cette matinée vous permettra de prendre un temps avec vous-même, et de dialoguer avec Dieu sur ce que vous percevez de vos désirs profonds. En Parole et Geste, une animatrice gestuera dans une traduction rythmée et mélodique le texte biblique médité, pour vous permettre de recevoir la Parole avec tout votre être. A l'issu de la rencontre, elle vous proposera une initiation à la prière gestuée.

Public concerné

Ceux qui souhaitent un temps de repos et de prière, à l'écoute de Dieu et d'eux-mêmes.

Cela vous apportera

Du repos, de l'élan pour l'année, la satisfaction de mieux vous connaître, la joie de vous mettre à l'écoute de Dieu, le plaisir de vous initier à l'imprégnation de la Parole de Dieu grâce à cette alliance de la Parole et du Geste.

Date et horaires

Samedi 7 octobre 2023.

① De 9h30 à 12h30.

Animation

Sabine Protais, directrice du Centre Ste-Ursule, est théologienne et accompagnatrice spirituelle. Yayone Vauthey-Millasson, qui vous proposera le récitatif biblique, est animatrice en pastorale.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription auprès du secrétariat du Centre Sainte-Ursule avant le 2 octobre 2023.

CHF 25.- à 35.- selon vos possibilités.

Contact

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



Ce parcours est une adaptation des *Exercices spirituels*. Il y est proposé 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. 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, de l'autre et de soi. C'est un itinéraire vers plus de vie, plus de liberté, de présence et de joie.

Public concerné

La troisième série s'adresse aux personnes ayant vécu les séries 1 et 2, et la 4ème série s'adresse aux personnes ayant vécu les séries 1, 2 et 3. Il n'est pas nécessaire d'avoir d'aptitude particulière pour le dessin ou l'écriture. Ce chemin s'adresse à toute personne qui porte le désir de donner de solides bases humaines et spirituelles à sa foi.

Cela vous apportera

Les outils du Journal créatif, le dessin, l'écriture et le collage, permettent une approche renouvelée des Exercices, une approche qui convie toute la personne, dans ses différentes dimensions, et fait la part belle à la créativité.

Dates et horaires

📋 3ème série, semestre d'automne

30 septembre, 28 octobre, 25 novembre et 16 décembre 2023.

4ème série, semestre de printemps

27 janvier, 24 février, 23 mars et 27 avril 2024.

Samedi de 9h30 à 12h.

Animation

Véronique Lang, animatrice spirituelle au Centre Ste-Ursule, est accompagnatrice spirituelle et certifiée en Journal Créatif.

Inscription et frais

Votre inscription, pour l'ensemble de la série, doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'à 10 jours avant le début de chaque première rencontre. Le matériel est fourni.

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

Contact



Une retraite ignatienne en ligne sur la question de la vulnérabilité

Il n'est pas toujours facile de se libérer aux horaires proposés pour des haltes spirituelles. Avec cette retraite en ligne, vous pouvez choisir vos horaires : vous recevrez chaque jour par mail des propositions de méditations bibliques, des questionnements sur votre manière de fonctionner et de porter un jugement sur vos fragilités, des supports de prière et d'interrogation personnelle. Vous pourrez agender tout cela selon vos disponibilités. Un échange (en visio ou en présentiel, au choix) avec l'accompagnatrice au début et à la fin de la retraite vous aidera à clarifier vos attentes et à relire cette retraite

Public concerné

Ceux et celles qui veulent se questionner sur leur manière d'accueillir leur vulnérabilité, tout en ne pouvant se libérer une semaine pour aller dans une abbaye.

Cela vous apportera

Une meilleure connaissance de vous-même, la satisfaction d'être un peu plus en vérité dans votre relation à Dieu, la joie de vous sentir accueilli(e) tel(le) que vous êtes.

Dates et horaires

- Du lundi 22 au jeudi 25 janvier 2024.
- ① Deux accompagnements (en visio ou présentiel) à fixer d'entente avec l'accompagnatrice.

Animation

Sabine Protais, directrice du Centre Sainte-Ursule, est théologienne et accompagnatrice spirituelle. direction@centre-ursule.ch.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription auprès du secrétariat du Centre Sainte-Ursule avant le jeudi 18 janvier 2024.

CHF 70.- à 140.- selon vos possibilités.

Contact



IN ÖKUMENISCHER OFFENHEIT

Mit Martin Bergers, Antoinette Matthieu Leicht und Team

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

Frühjahr 2024

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

Auskunft



PRIER UNE HEURE, UNE JOURNÉE



Bien commencer la journée par un bref temps de prière et de fraternité

L'équipe du Centre Sainte-Ursule se retrouve tous les jeudis pour un quart d'heure de prière : lecture biblique et méditation d'inspiration ignatienne, partage d'intentions, louange... le format varie!

Nous prenons ensuite un temps de fraternité autour d'un café avant de commencer notre journée de travail. Vous êtes les bienvenu(e)s, que ce soit ponctuellement ou toutes les semaines!

Public concerné

Celles et ceux qui souhaitent consacrer un peu de temps à la prière et aiment prier en groupe.

Cela vous apportera

La joie de prier avec d'autres, le plaisir de créer des liens, l'élan nécessaire au quotidien.

Dates et horaires

- Chaque jeudi (hors vacances scolaires).
- ① De 8h45 à 9h : prière animée par un membre de l'équipe du Centre Sainte-Ursule.

De 9h à 9h15 : café fraternel.

Inscription et frais

Entrée libre, pas d'inscription. Chacun(e) règle sa consommation lors du café.

Contact



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,
- (De 9h30 à 10h15.

Contact



Description

et Anne Collaud

L'oraison est un temps de prière pas comme les autres, un cœur à cœur, une prière d'union intérieure silencieuse qui nous mène à la rencontre du Christ Vivant.

- « Demeurez en Moi comme Moi en vous! » (Jn 15, 4)
- « Vous êtes le temple de Dieu » (1 co 3, 16 ; 2 co 6, 16)

Public concerné

Destiné à tous, ce parcours permet de découvrir l'Amour fou que Dieu a pour nous et d'en devenir témoin

Cela vous apportera

Vivre l'union à Dieu par l'oraison.

Se libérer des choses extérieures pour se retirer à l'intérieur de notre être.

S'offrir au Seigneur pour qu'il vienne faire Sa volonté en nous.

Se rendre disponible pour tout recevoir de Lui, comblé par Sa Miséricorde infinie.

Dates et horaires

- 11 septembre 2023*, 2 octobre 2023, 6 novembre 2023, 4 décembre 2023, 22** janvier 2024, 5 février 2024, 4 mars 2024, 15 avril 2024, 6 mai 2024 et 10 juin 2024***.
- * 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.
- U Lundi de 18h à 19h30 (1er parcours, minimum 5 personnes).

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au secrétariat du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 4 septembre 2023. CHF 120.- pour l'année complète.

Contact et organisation

Association Fontaine de la Miséricorde www.misericorde.ch

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



Un rendez-vous annuel de prière œcuménique

Le mouvement international oecuménique «Journée Mondiale de Prière » propose chaque 1^{er} 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 pourrons 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.

« Par le lien de la paix, (...) supportez-vous les uns les autres avec amour » (Ephésiens 4, 2-3)

Cette année, ce sont des chrétiennes de Palestine qui nous invitent à prier ensemble autour de l'exhortation de Saint Paul. 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.

Public concerné: celles et ceux qui souhaitent vivre cette « journée mondiale de prière » en participant à une célébration œcuménique conçue par des chrétiennes de Palestine.

Cela vous apportera: la joie de vivre une expérience spirituelle œcuménique avec les chrétiennes et chrétiens de Fribourg, en union avec le monde entier; l'élan de prier et d'agir en faveur des femmes de Palestine; le plaisir de découvrir ce pays et cette culture.

Date et horaires

Vendredi 1er mars 2024.

(L) 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



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 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



CHEMINER AVEC LA PAROLE



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 des versets du 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.

Public concerné

Personnes ayant un bon niveau d'hébreu biblique.

Cela vous apportera

La joie de lire le texte original et de le traduire, l'acquisition de vocabulaire, le renforcement des acquis, la stimulation d'un travail en groupe, la découverte du livre de Ruth

Date et horaires

Vendredi 29 septembre 2023.

① De 14h à 16h.

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 25 septembre 2023. CHF 30.- le cours.

Animation

Barbara Francey est théologienne, formatrice et hibliste

Contact



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 est plus en lien avec les sens et la créativité qu'avec nos savoirs et notre cérébralité.

Le Journal Créatif vient solliciter la partie créative de notre cerveau. La beauté des pages créées ne réside pas dans la perfection mais dans la spontanéité et l'originalité de chaque création. Pendant les ateliers, des temps de lecture commune de l'Evangile alternent avec des exercices dans le journal et des moments de partage.

Public concerné

Toute personne désireuse de goûter au plaisir de créer, de faire des découvertes et de s'exprimer par le dessin, le collage et l'écriture, en lien avec des textes de l'Evangile. Aucune aptitude particulière n'est requise.

Cela vous apportera

La détente et le plaisir de créer ainsi que la richesse de lire et d'échanger en groupe sur l'Evangile, un approfondissement de votre lien aux textes évangéliques et une connaissance plus intérieure du Christ.

Dates et horaires

U Vendredi de 14h à 16h30.

Semestre d'automne (2023)

29 septembre : Jésus et la femme hémorroïsse.

27 octobre : Jésus et la Samaritaine. 24 novembre : Jésus et la veuve de Naïm.

Semestre de printemps (2024)

23 février : Jésus et la Cananéenne. 22 mars : Jésus et la femme au parfum. 26 avril : Jésus et les femmes près du tombeau

Animation

Véronique Lang est animatrice spirituelle au Centre Sainte-Ursule et certifiée en Journal Créatif

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au Centre Sainte-Ursule jusqu'à 5 jours avant le premier atelier de chaque semestre, participation requise aux trois ateliers. CHF 135.- pour l'ensemble des trois ateliers de chaque semestre.



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. Dans le souffle de l'encyclique du pape François *Laudato Si'*, nous méditerons la Parole de Dieu. Nous chercherons 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 et la diversité des paysages (lacs, plaines, collines et montagnes) et de la culture. En cohérence avec une démarche écologique, nous proposons à chaque fois de rejoindre le point de départ et de rentrer 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.
- 7 octobre 2023, 18 novembre 2023, 9 mars 2024, 20 avril 2024 et 1^{er} juin 2024 (en réserve).

Animation

Érika Kovacs (agente pastorale), Stéphanie Bernasconi (agente pastorale, théologienne et formatrice d'adultes) et Stéphane Currat (agent pastoral et accompagnateur de montagne).

Inscription et frais

Groupe de 6 à 15 personnes, 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. Inscription auprès du COEPS, souhaitée pour le cycle complet, mais également possible pour chaque journée (priorité aux personnes inscrites pour l'ensemble).

CHF 30.- par randonnée, à payer sur place, frais de transport et de pique-nique à la charge de chacun.e. Liste complète du matériel communiquée avec la confirmation de l'inscription et les 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



SE FORMER POUR MIEUX SERVIR



Trait d'union du mardi matin - TUMM

Vous souhaitez parler de lectures, partager votre coup de cœur ou votre livre de chevet, connaître les nouveautés?

Venez tout simplement à l'accueil du Centre Sainte-Ursule une fois par mois: une libraire motivée et des livres plein les bras vous y attend chaleureusement.

... Afin que le livre soit le trait d'union de ce rendez-vous, un petit moment de pause où les mots deviennent importants!

Public concerné

Pour tous les curieux et les amateurs de livres

Cela vous apportera

À bâtons rompus, un joli moment de discussion et de rencontre

Dates et horaires

(Mardi de 9h45 à 10h30.

26 septembre 2023, 24 octobre 2023, 28 novembre 2023, 19 décembre 2023, 30 janvier 2024, 27 février 2024, 19 mars 2024, 30 avril 2024, 28 mai 2024 et 25 juin 2024.

Inscription et frais

Entrée libre, sans inscription. Chacun règle sa consommation lors du café.

Contact

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



ENTRE TRANSFORMATION INTÉRIEURE ET ENGAGEMENT CITOYEN

Avec Dorothée Thévenaz Gygax et Hélène Bourban

Descriptif

Un atelier « tête-cœur-mains » pour explorer la diversité des engagements pour la transition écologique et sociale, en résonance avec qui nous sommes, notre regard sur le monde et nos aspirations profondes. On connaît la célèbre phrase de Gandhi : « Sois le changement que tu veux voir dans le monde ». De nouvelles approches et postures de l'engagement émergent, qui allient contemplation et action. L'atelier mêlera des pratiques créatives et de reliance, des échanges et des apports de contenu.

Public concerné

Toute personne adulte intéressée par l'écospiritualité, où qu'elle en soit dans son cheminement.

Cela vous apportera

Une reconnexion à vos ressources intérieures pour que votre engagement s'inscrive dans une écologie du désir.

Date et horaires

Jeudi 18 avril 2024.

① De 18h30 à 21h.

Animation

Dorothée Thévenaz Gygax et Hélène Bourban sont responsables de la sensibilisation à Action de Carême et collaborent au sein du Laboratoire de transition (Action de Carême et EPER).

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 11 avril 2024. Prix CHF 20.- à 30.- l'atelier, selon vos possibilités.

Contact

Pour plus de renseignements : bourban@actiondecareme.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 pour un temps de discussion et de dédicace. Prendre le temps de parler, discuter et poser des questions, le temps de 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. Bienvenue à chacun!

Dates et horaires

- ① De 18h à 19h30 (lecture, discussion et dédicace).
- 27 septembre 2023, 11 octobre 2023, 8 novembre 2023, 28 février 2024, 20 mars 2024, 24 avril 2024 et 26 juin 2024.
- Au Centre Sainte-Ursule, Rue des Alpes 2, Fribourg

Frais et inscription

Entrée libre, collecte. Sans inscription.

Aperçu des prochaines rencontres

Mercredi 27 septembre

Aurélie Netz, « Femmes en quête de guérison ». À partir de 9 témoignages de femmes autour de leur maladie, Aurélie Netz, anthropologue, nous montre comment la quête de spiritualité peut amener sur le chemin de la guérison.

Mercredi 11 octobre

Abbé Marc Donzé, « Maurice Zundel - S'émerveiller ».

Marc Donzé, prêtre, et Virgile Rochat, pasteur, nous proposent de re-découvrir Maurice Zundel en partant du magnifique thème de l'émerveillement.

Contact

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



Descriptif

À l'aide d'extraits de textes, nous mettrons en perspective des expériences vécues dans le cadre du chamanisme ou dans une analyse jungienne. Nous partagerons nos réflexions en tentant d'articuler certains concepts propres à chacune de ces disciplines, notamment animisme et participation mystique, esprit et archétype ou encore initiation et processus d'individuation.

Public concerné

Toute personne intéressée par les liens entre le chamanisme et la psychologie analytique (jungienne).

Cela vous apportera

Une meilleure perception des fondements archétypiques à l'oeuvre dans les processus de guérison et d'initiation de diverses traditions.

Date et horaires

Samedi 20 janvier 2024.

① De 10h15 à 12h et de 13h45 à 17h.

Intervenants

Ronald Bugge et Olivier Guex, diplômés de l'Institut C.G. Jung Zürich.

Inscription et frais

Inscription jusqu'au 13 janvier 2024 sur le site internet, par mail ou par téléphone auprès de l'Antenne romande du C.G. Jung-Institut Zürich. 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



UN MESSAGE À VIVRE Groupe de partage 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 permet 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 nos perles.

Avec Isabelle Perrenoud

Public concerné: toute personne désireuse de lire, découvrir, approfondir le message vivant que nous a légué et confié Maurice Zundel. Il est possible de rejoindre le groupe en tout temps.

Cela vous apportera: la découverte d'une théologie qui jaillit du cœur, éclairant nos

chemins personnels et communautaires ; la joie de lire ensemble des textes qui donnent sens à nos vies ; l'occasion de joyeux partages autour des élans, questionnements, renversements, émerveillements que suscite le message plus que jamais actuel et essentiel de Maurice Zundel.

Dates et horaires

Samedi de 9h à 11h.

Semestre d'automne 2023 : 16 septembre,

14 octobre, 11 novembre et 16 décembre. Semestre de printemps 2024 : 13 janvier, 17 février, 16 mars, 13 avril, 18 mai et 15 juin.

Animation

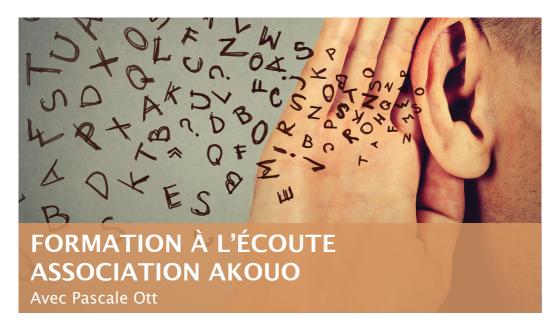
Isabelle Perrenoud est membre du comité de l'Association Maurice Zundel Suisse et anime des groupes de partage autour de la pensée de Maurice Zundel.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au CSU. Entrée libre, collecte.

Contact

isaper@bluewin.ch, +41 79 398 26 12 -+41 31 812 19 55



Une formation de 3 jours pour apprendre à écouter et à mieux entrer en relation

Cette formation de 3 jours vous est proposée par l'association Akouo (« j'écoute » en grec) et consiste en une alternance de théorie et de pratique.

Ce parcours vous permettra d'expérimenter en groupe l'intégration des attitudes qui favorisent un climat d'accueil et de confiance permettant à l'autre de s'exprimer sans crainte d'être jugé. Cette acquisition passera par la découverte de vous-même et le développement de vos propres ressources.

Public concerné

Toute personne, professionnelle de l'accompagnement ou non, souhaitant favoriser une meilleure communication avec autrui dans tous ses lieux de vie (famille, couple, cadre professionnel, pastoral ou amical...).

Cela vous apportera

L'acquisition de capacités favorisant une relation plus harmonieuse à soi et aux autres.

Association Akouo

L'Association romande Akouo est une association sans but lucratif mise en place en 1995 dans le but de promouvoir la formation à l'écoute en Suisse romande. Elle propose diverses formations pour tous les niveaux, ainsi que des journées de pratique supervisées.

Dates et horaires

(Vendredi de 9h à 16h.

± 22 et 29 septembre, 6 octobre 2023.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au secrétariat de l'Association Akouo jusqu'au 8 septembre 2023.

CHF 400.- pour l'entier du parcours.

Contact

Association AKOUO c/o J. Vuille Rue Igor Strawinsky 4 1820 Montreux www.akouo.ch vd.secretariat@akouo.ch +41 21 869 90 08



ART ET CRÉATION



Cours pour débutants (en individuel)

Faire connaissance avec l'instrument, s'initier à la cithare. Apprendre à jouer : techniques et bases du jeu. La planification se fera en fonction des demandes (contact Raymonde Comment).

Cours collectifs (rencontres mensuelles)



Vendredi 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre et 1er décembre 2023 (1er semestre).

> 19 janvier, 16 février, 15 mars et 17 mai 2024 (2ème semestre).

Groupe 1 - PREMIERS PAS EN JEU D'ENSEMBLE - 13H30 à 16H

Partant de matériel et partitions adaptés, jouer ensemble pour développer des compétences dans le but d'une pratique individuelle. Ouvert aux citharistes débutants ayant suivi une initiation

Groupe 2 - MUSIQUE D'ENSEMBLE - 8H45 à 11H45

Travail de pièces d'ensemble pour stimuler la pratique régulière de l'instrument.

Participation 1x par an à un événement musical en public (célébration, veillée, etc.). Ouvert aux citharistes de tous niveaux.

Groupe 3 - 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, travail en profondeur dans le but d'une maîtrise individuelle. Ouvert aux citharistes expérimentés lisant aisément une partition.

Intervenants

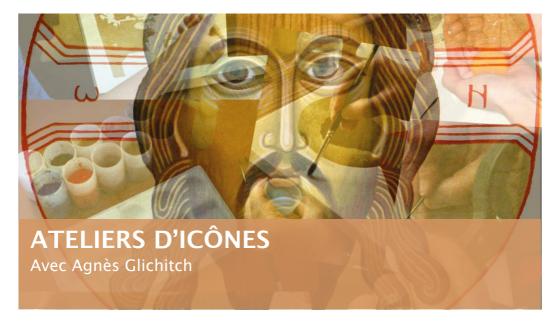
E. Bouquin, eliane.bouquin@bluewin.ch +41 24 463 37 42

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

Inscription et frais

Cours individuels: inscription possible en tout temps, CHF 30.- l'heure.

Cours collectifs: inscription avant le début du semestre. CHF 160.- par semestre.



Ateliers

Elaboration 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

Le matériel de base est fourni. Pour les personnes n'ayant pas préparé une planche auparavant, celle-ci est à compter en plus, comme les feuilles d'or. Matériel à apporter: crayon à papier, taille-crayon, gomme, règle, compas, palette avec petits godets creux, pinceaux (il est important de choisir des pinceaux de bonne qualité, idéalement en martre, éventuellement des imitations en synthétique de bonne qualité, de différentes grosseurs. Il est possible de se renseigner lors de la première journée).

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-icones.fr www.peintre-icones.fr +33 4 50 26 54 80

Dates et horaires

- O Atelier 1: vendredi de 9h30 à 17h30.
- 12 et 26 janvier 2024, 9 et 23 février 2024, 8 et 22 mars 2024, 12 et 26 avril 2024.
- O Atelier 2: samedi de 9h30 à 17h30.
- iii 13 et 27 janvier 2024, 10 et 24 février 2024, 9 et 23 mars 2024, 13 et 27 avril 2024.
- O Atelier 3: dimanche de 10h à 18h.
- 14 et 28 janvier 2024, 11 et 25 février 2024, 10 et 24 mars 2024, 14 et 28 avril 2024.

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 5 janvier 2024.

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

Contact

Centre Sainte-Ursule +41 26 347 14 00



LIEDER DES HERZENS **MÉLODIES DU COEUR**

Mit Nelly Kuster

Beschreibung

Unsere Stimmen zum Klingen bringen, uns verbinden mit der Kraft von Himmel und Erde, mit der inneren Quelle von Licht, Liebe, Frieden und Freude. Das kann uns frei machen von Ängsten und Sorgen und uns mit Vertrauen und Lebensfreude erfüllen.

Die Lieder sind sehr einfach und werden durch Vor- und Nachsingen gelernt. Sie öffnen unser Herz und weisen uns den Weg zum Leben in Fülle. Manchmal führen sie uns in die Bewegung, in den Tanz, manchmal auch in die Stille oder zu heilsamen Berührungen.

Eingeladen sind

Alle, die gern singen und tanzen.

Was es bringen kann

Die Lieder und Tänze können Ihr Vertrauen in die Ouelle des Lebens und der Liebe vertiefen und Ihr Herz mit Frieden und Freude erfüllen.

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 chants et les danses peuvent approfondir votre confiance en la source de la vie et de l'amour et remplir votre cœur de paix et de joie. Les personnes d'autres langues maternelles que l'allemand sont les bienvenues. Venir en tenue souple et agréable.

Daten und Zeitplan



9. September 2023, 14. Oktober 2023, 11. November 2023, 16. Dezember 2023, 20. Januar 2024, 17. Februar 2024, 16. März 2024, 13. April 2024, 18. Mai 2024 und 22. Juni 2024.

Samstag von 9.30 bis 11 Uhr.

Leitung

Nelly Kuster, Theologin und Singfrau +41 79 424 31 17, +41 26 322 42 35 nelly.kuster@sunrise.ch - www.nellykuster.ch

Einschreibung und Kosten

Anmeldung bitte bis 3 Tage vor derVeranstaltung 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



MÉDITATION ZEN

Sous la responsabilité de Madeleine et Jean-François Fracheboud

L'assise silencieuse du Zen (Zazen) est un exercice de concentration et de présence à soi. Ce cheminement vers notre intériorité, sans concepts ni constructions mentales, nous fait prendre conscience de tout ce qui agite notre esprit et nous permet progressivement de trouver un calme intérieur et de vivre une relation à l'invisible.

Il ne faut pas voir dans ce qui est proposé une religion, mais une possibilité d'approfondir notre propre spiritualité et de nourrir ainsi notre action dans le monde. L'abbé Adolf Aebischer (1925-2010), initiateur de la méditation Zen au Centre Sainte-Ursule, le rappelait volontiers: « Zazen n'est pas une religion, ni une philosophie, ni une éthique, mais c'est le chemin vers les fondements d'une religion vraie, d'une philosophie essentielle et d'une éthique humaine et solidaire »

Introduction à la méditation zen

Toute personne intéressée peut y participer, sans inscription.

U Lundi de 18h à 19h.



18 septembre 2023, 29 janvier 2024 et 22 avril 2024

Pratique hebdomadaire (dès le 28.8.2023)

(Lundi de 19h30 à 20h45. Mercredi de 12h à 13h15. Vendredi de 18h à 19h.

Zazen intensif

(b) / iiii

7 octobre 2023 et 9 mars 2024, de 9h à 12h au Centre Sainte-Ursule.

15 juin 2024, de 10h à 16h à l'Abbaye d'Hauterive à Posieux/FR.

Week-end Zen à l'Abbaye d'Hauterive

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

Du 24 au 26 novembre 2023.

Pas de Zazen (pendant les vacances et jours fériés)

16.10.2023 - 27.10.2023 (vac. d'automne), 1.11.2023 (Toussaint), 24.11.2023 (week-end Hauterive), 8.12.2023 (Immaculée conception), 23.12.2023 - 7.1.2024 (vac. de Noël), 10.2.2024 - 18.2.2024 (vac. de Carnaval), 29.3.2024 -14.4.2024 (vac. de Pâques), 10.5.2024 (pont de l'Ascension), 20.5.2024 (lundi de Pentecôte), 31.5.2024 (pont de la Fête-Dieu), 6.7.2024 - 25.8.2024 (vac. d'été).

Contact

Madeleine Fracheboud, +41 79 428 86 30 Arbesa Shehu Gremaud, +41 76 500 86 06 info-zenfr@gmx.ch



Descriptif

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 de nos sensations. Une pratique qui nous ancre dans le Présent et nous relie entre la Terre et le Ciel.

Aucune connaissance préalable n'est requise. Venez en tenue confortable.

le cours se vit pieds nus, en chaussures souples ou en chaussettes.

Public concerné

C'est une méditation en mouvement pour toute personne cherchant une pratique douce qui améliore la souplesse, la coordination et l'équilibre du corps et de l'esprit.

Cela vous apportera

Calme, ancrage dans l'instant présent, bien-être et harmonie. La pratique permet de porter une attention au mouvement de la vie qui nous traverse, et offre un moment de pause où l'on se met à l'écoute de nous-même.

Dates et horaires

U Lundi de 19h à 20h.



Semestre d'automne 28 août 2023, 11 et 25 septembre 2023, 9 et 23 octobre 2023. 6 et 20 novembre 2023, 4 et 18 décembre 2023.

> Semestre de printemps 8 et 22 janvier 2024, 5 et 19 février 2024, 4 et 18 mars 2024, 8 et 22 avril 2024, 6 et 27 mai 2024, 10 juin 2024.

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 153.- (semestre d'automne) et CHF 187.-(semestre de printemps). Prix par cours si payé sur place: CHF 20.-

Contact

Centre Sainte-Ursule +41 26 347 14 00



LA SYMBOLIQUE DU MANDALA ET SA MÉDITATION

Avec Sr Thérèse Gagnaux

Aujourd'hui, l'image du mandala touche nombre de gens. Si elle est parfois utilisée de manière abusive, elle est néanmoins une figure à vocation hautement symbolique et spirituelle. C'est le signe de notre aspiration profonde à retrouver une unité incarnée, réelle, où nous pouvons nous sentir à nouveau reliés aux êtres et aux choses, à la création, à l'univers. Teilhard de Chardin a pris une part essentielle à cette réconciliation du monde. En effet la pratique du mandala nous rappelle qu'avant d'être des producteurs, des consommateurs qui veulent avoir leur capital de satisfaction, les humains sont avant tout des êtres qui ont à construire un monde qui chante à nouveau. En Occident, les rosaces des cathédrales sont inspirées de la symbolique du mandala. Si ces roses, ces formes de mandala nous touchent tant, c'est parce qu'elles ont un rapport à notre existence. Dans le mandala, tout est symbole. Ce langage symbolique nous permet au quotidien de déchiffrer le « livre du monde », le « livre du vivant » que nous avons à vivre étape par étape. Jung souligne à son tour la force du symbole à toutes les pages de ses découvertes: « Dieu s'approche de nous par le symbole ». Du reste, Jung définira plus tard le mandala comme « la totalité de la personnalité ».

C'est pourquoi s'adonner à la pratique du mandala nous structure, créant peu à peu une unité de l'être.

Dates, horaires et thématiques

O Samedi de 13h30 à 17h.

7 octobre 2023 : Qu'est-ce que le mandala (origine, symbolique et actualisation). 11 novembre 2023 : Le mandala et la symbolique des formes.

20 janvier 2024 : Lire le mandala, le Kalachakra qui se traduit par « cycle du temps».

2 mars 2024: Le mandala et le passage des portes.

18 mai 2024 : Mandala et rosaces des cathédrales.

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au Centre Sainte-Ursule 5 jours 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

Fonds de solidarité

Un fonds de solidarité permet à ceux en ont besoin d'être aidés financièrement pour s'inscrire à une proposition du Centre Sainte-Ursule.

Un don substantiel est à l'origine de ce fonds, et la générosité des psychothérapeutes consultant au Centre l'a nourri pendant des années. De nombreuses personnes ont pu en profiter, nous nous en réjouissons et nous remercions tous ceux qui ont contribué à ce mouvement de solidarité! Nous aimerions qu'il se poursuive.

Si vous souhaitez une **aide financière ponctuelle** pour participer à l'une ou l'autre activité, nous vous invitons à prendre contact avec la direction (<u>direction@centreursule.ch</u>).

Si vous souhaitez contribuer à alimenter ce fonds pour que le Centre Sainte-Ursule demeure ouvert à tous, vous pouvez **faire un don** en spécifiant « fonds de solidarité » (N° de compte 17-9509-8 IBAN: CH42 0900 0000 1700 9509 8).

En donnant comme en recevant, nous faisons vivre cette fraternité qui nous est chère!

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	Prenom			
Adresse	NPA, ville			
Email				
Téléphone				
Activité 1 (titre, dates,)				
Activité 2 (titre, dates,)				
Activité 3 (titre, dates,)				
Remarques				
Date	Signature			



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

www.centre-ursule.ch