



PROGRAMME DES ACTIVITÉS
AOÛT 2024 - JUIN 2025



Sainte —
CENTRE Ursule

« Croissance humaine et spirituelle »

L'équipe du Centre Sainte-Ursule et les intervenants ont la joie de vous présenter le programme 2024-2025.

Quelques nouveautés sont proposées, en plus des événements ponctuels. Elles sont indiquées dans la table des matières, nous vous invitons à les découvrir !

Vous trouverez notamment deux nouvelles propositions sur la pause de midi :

- « Espace-Dieu », 30 minutes pour se relier, proposé chaque semaine (p. 25).
- « Pique-nique philosophique », une pause de midi pour échanger avec d'autres autour de thèmes qui vous tiennent à cœur, une fois par mois (p. 48).

Nous attirons aussi votre attention sur un nouveau parcours en 8 rencontres :

- « Chercher et trouver Dieu en toutes choses » (p. 20).

Si chaque année il y a des nouveautés, la mission du Centre Sainte-Ursule reste la même, fidèle au charisme des sœurs de Sainte-Ursule : « Nous voulons contribuer à la croissance humaine et spirituelle des personnes. » (Tiré de la charte du Centre spirituel, www.centre-ursule.ch/charte/).

Méditations, mouvements, journées de ressourcement, échanges autour de livres, conférences, soirée de narrations bibliques, parcours, formations, groupes de partage, randonnées, accompagnements, musique, ateliers créatifs... quelle palette ! Merci à tous les intervenants du Centre Sainte-Ursule qui permettent de vous offrir une telle variété de propositions.

Avec les bénévoles, nous nous réjouissons de vous accueillir.

Sylvie Roman
Directrice du Centre Sainte-Ursule

Au programme cette année

ÉVÉNEMENTS

Soirée témoignage : Un appel, un engagement, un À Dieu !	□	8
Narrations bibliques : Côte à côte, face à face, coeur à coeur	□	9
Conférence avec Martine Sarasin	□	10
Avec M.M. Egger : Entre lucidité et espérance	□	11

ÊTRE ÉCOUTÉ, ACCOMPAGNÉ

Accompagnement psychothérapeutique	☆	14
Accompagnement spirituel	☆	15
Se relever d'un deuil	☆	16

SPIRITUALITÉ IGNATIENNE

Communauté de Vie Chrétienne	⊙	NOUVEAU	18
Exercices spirituels et Journal Créatif	⊙		19
Chercher et trouver Dieu en toutes choses	⊙	NOUVEAU	20
Journée de ressourcement	□	NOUVEAU	21

PRIER UNE HEURE, UNE JOURNÉE

École d'oraison	⊙		24
Espace-Dieu	☆	NOUVEAU	25
Journée Mondiale de Prière	□		26

CHEMINER AVEC LA PAROLE

Jetez vos filets en eau profonde	⊙	NOUVEAU	28
Évangile et Journal Créatif	⊙		29
Randos Eco Si'	☆		30
Hébreu biblique - Avancés	☆		31
Samedi-Désert	□	NOUVEAU	32

SE FORMER POUR MIEUX SERVIR

Trait d'union du mardi matin – TUMM (Librairie St-Augustin)	☆		34
Groupe de partage autour de Maurice Zundel	⊙		35
MercureLivre (Librairie St-Augustin)	☆		36
La Dame à la Licorne : un chemin d'intériorité (Jung)	□		37
Formation à l'écoute, association Akouo	⊙		38

ART ET CRÉATION

En chemin spirituel avec la cithare	⊙		40
Lieder des Herzens / Mélodies du cœur	☆		41
Ateliers d'écriture	☆	NOUVEAU	42
Ateliers d'icônes	⊙		43

RENCONTRES ET INTÉRIORITÉ

Shibashi, 18 mouvements pour méditer	⊙	46
Méditation zen	☆	47
Pique-nique philosophique	☆	48
La symbolique du Mandala	☆	49
Deviens ce que tu es !	☆	50
Jeûne en Carême	⊙	51
Etre bénévole au Centre Sainte-Ursule		53
Informations pratiques		54

□ Unique : proposition qui a lieu une seule fois.

☆ A la carte : possibilité de participer une, plusieurs ou toutes les fois.

⊙ Parcours : démarche sur plusieurs rencontres.



Pèlerins d'espérance

Ne vous laissez pas voler l'espérance.

*Parce que cette force est une grâce,
un don de Dieu qui nous porte en avant,
en regardant le ciel...*

Pape François, août 2013

Pour l'année 2025, le pape François a annoncé un Jubilé ayant pour thème « Pèlerins d'espérance ». Il nous invite à « redécouvrir l'espérance » dans le monde, à « regarder l'avenir avec espérance » ainsi qu'à « être des signes tangibles d'espérance ».

Le Centre Sainte-Ursule proposera un fil rouge « Pèlerins d'espérance » pour 2025, dont le programme sera présenté à fin 2024. Une invitation à VOIR les signes d'espérance, à DISCERNER des chemins d'espérance et à AGIR.

*C'est l'espérance folle qui nous console de tomber du nid
Et qui demain prépare, pour nos guitares, d'autres harmonies
S'élève l'espérance, dans le silence soudain de la nuit
Et les matins qui chantent, déjà enchantent nos soirs d'aujourd'hui*
Chanson de Guy Béart



ÉVÉNEMENTS



UN APPEL, UN ENGAGEMENT, UN À DIEU !

Soirée témoignage – TCHAD

Avec sœurs Bénédicte Rutz, Angela Köppel et Josiane Borgeat

Description

Soirée témoignage avec sœurs Bénédicte Rutz, Angela Köppel et Josiane Borgeat, rentrées définitivement du Tchad, après y avoir vécu durant de nombreuses années.

Elles nous partageront la relecture de leur engagement missionnaire et les fruits cueillis pendant leur séjour. Ce sera l'occasion d'échanger avec elles sur leurs difficultés, leurs joies et les défis qu'elles ont pu rencontrer.

Public concerné

Toute personne intéressée par l'interculturalité et les enjeux de l'engagement missionnaire, ou souhaitant voyager au Tchad le temps d'une soirée.

Cela vous apportera

Un moment d'immersion dans la réalité de missionnaires suisses en Afrique, loin des clichés habituels.

Date et horaires

 Jeudi 19 septembre 2024

 19h30-21h00

Intervenantes

Sœurs Bénédicte Rutz, Angela Köppel et Josiane Borgeat, sœurs de Sainte-Ursule.

Inscription et frais

Sans inscription.

Entrée libre, collecte.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



CÔTE À CÔTE, FACE À FACE, CŒUR À CŒUR

Soirée de narration biblique

Avec le groupe NaBi

Description

Les membres du groupe NaBi, conteurs et conteuses, viennent présenter des histoires bibliques d'amitié, de fraternité et de conflits. Sujets on ne peut plus actuels !

Ces histoires, après avoir été lues, scrutées, méditées, après avoir résonné dans le cœur des conteurs et des conteuses, nous sont racontées avec toute la vie, la créativité et l'originalité auxquelles le groupe NaBi nous a habitués. Après la narration, un temps de partage vous permettra d'exprimer vos réactions ou vos questions.

Public concerné

Toute personne qui souhaite vibrer à l'écoute de ces récits bibliques, si anciens et pourtant si actuels.

Cela vous apportera

La joie d'écouter des histoires qui nous distraient, nous interpellent, nous emmènent très loin et en même temps si près de soi.

Date et horaires

 Jeudi 28 novembre 2024

 19h30-21h00

Intervenants

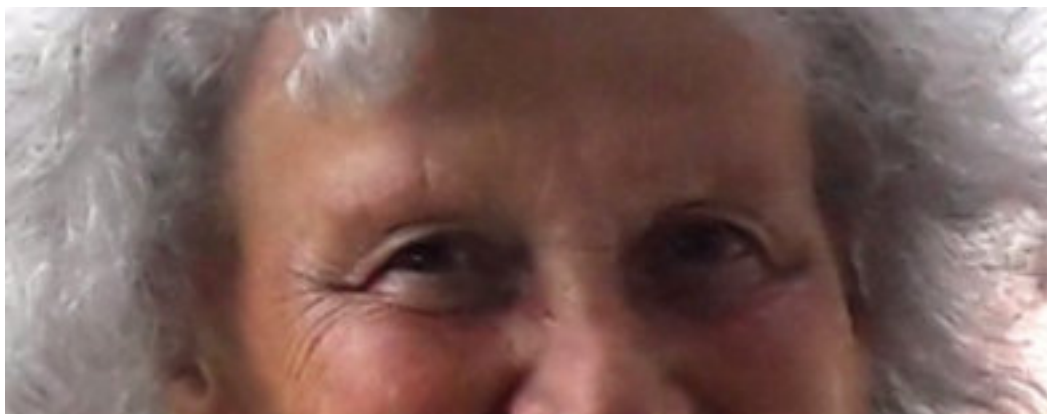
Le groupe NaBi (Narration Biblique) est œcuménique, ce sont quelques conteuses et conteurs de la Bible, de Fribourg et des environs.

Inscription et frais

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

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



CONFÉRENCE

Avec Martine Sarasin

Conférencière

Martine Sarasin a été pasteur de paroisse dans l'Eglise évangélique réformée du canton de Vaud. Elle s'est formée à l'accompagnement spirituel et à la spiritualité ignatienne au Centre de spiritualité Manrèse de Québec. Elle donne et accompagne les Exercices dans la vie courante.

Sa conférence aura lieu pendant la semaine de prière pour l'unité des chrétiens. Le thème sera communiqué plus tard.

A propos de la semaine de prière pour l'unité des chrétiens

Cette célébration annuelle a plus de 100 ans et unit les communautés chrétiennes du monde entier.

« Traditionnellement, la Semaine de prière est célébrée du 18 au 25 janvier. (...) Dans l'hémisphère Sud, où janvier est une période de congés, les Eglises trouvent souvent un autre moment pour la célébrer, par exemple aux alentours de la Pentecôte, qui est aussi une date symbolique pour l'unité. »
(www.oikoumene.org)

Date et horaires

 Jeudi 23 février 2025

 19h00-20h30

Inscription et frais

Inscription souhaitée mais pas obligatoire.
Entrée libre, collecte.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



© Sophie BRASEY

ENTRE LUCIDITÉ ET ESPÉRANCE, UN CHEMIN DE CONVERSION

Avec Michel Maxime Egger

Description

Face à la situation climatique et écologique, comment garder un regard d'espérance tout en restant lucide ? Michel Maxime Egger, sociologue et éco-théologien d'enracinement orthodoxe, est un spécialiste de la transition intérieure. Il vient nous aider à réfléchir, à nous laisser toucher et à nous situer face aux défis actuels liés aux dérèglements climatiques.

Public concerné

Toute personne sensible aux questions écologiques et désireuses d'intégrer la dimension spirituelle à sa réflexion.

Cela vous apportera

L'éclairage d'un spécialiste en éco-spiritualité, l'occasion de réfléchir et d'échanger avec d'autres.

Date et horaires

 Jeudi 6 février 2025

 19h00-21h00

Conférencier

Sociologue et éco-théologien, Michel Maxime Egger est auteur d'essais sur l'écopsychologie et l'éco-spiritualité. Il a fondé en Suisse un Laboratoire de transition intérieure. Il anime le site www.trilogies.org. Parmi ses derniers ouvrages, avec Tylie Grosjean et Elie Wattlelet : *Reliance – Manuel de transition intérieure*, Actes Sud, 2023.

Inscription et frais

Entrée sans inscription.
Collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



**ÊTRE ÉCOUTÉ,
ACCOMPAGNÉ**



ACCOMPAGNEMENT PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE

Avec Elisabeth Ansen-Zeder, Pierre-Olivier Bressoud et Christine Mouthon

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 1^{er} 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.



ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL

À tester en trois rencontres

Avec sœur Thérèse Gagnaux, sœur Marianne Holzer et Véronique Lang

Description

L'accompagnement spirituel, ponctuel ou régulier, peut être une aide précieuse pour faire un discernement, pour voir plus clair dans sa vie ou pour traverser une épreuve.

Le dialogue permet de s'entendre, de mieux se comprendre et d'avancer.

C'est l'occasion de relire sa vie et de mieux percevoir la présence de Dieu au quotidien.

NOUVEAU : Pour goûter à ce qu'est l'accompagnement spirituel, un « pack » de trois rencontres d'accompagnement est proposé. Une expérimentation sans engagement.

Public concerné

Toute personne portant le désir de cheminer humainement et spirituellement.

Cela vous apportera

Le bienfait d'être écouté par des personnes formées à ce ministère, de voir plus clair et d'emprunter un cheminement d'unification de sa vie, vers plus de paix, de joie, de liberté et d'espérance.

Les accompagnatrices

Sr Thérèse Gagnaux (en français)

Soeur de Ste-Ursule, formée à l'accompagnement spirituel au Chatelard (Lyon) et à l'IFHIM de Montréal.

✉ therese.gagnaux@ste-ursule.org

Sr Marianne Holzer (en allemand)

Soeur de Ste-Ursule, formée à l'accompagnement spirituel à Lassalle-Haus (Zug) et à la relation d'aide centrée sur la personne selon Carl Rogers (pcaSuisse).

✉ marianne.holzer@ste-ursule.org

Véronique Lang (en français)

Théologienne, elle s'est formée à la spiritualité et à l'accompagnement spirituel ignatien au Québec, où elle a œuvré comme formatrice et superviseure en accompagnement spirituel. Elle est aujourd'hui animatrice au Centre Ste-Ursule.

✉ animation@centre-ursule.ch

Inscription et frais

A convenir directement avec l'accompagnatrice.

Le coût d'une rencontre (60 minutes) : CHF 50.- (ou le salaire d'une heure de travail).



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...
- 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.
- Le pardon.
- D'autres thèmes sur demande des participants.

Inscription et frais

Vous pouvez rejoindre le groupe en tout temps pour une ou plusieurs séances, sans inscription.

CHF 25.- par rencontre, paiement sur place.

Accompagnement en groupe



Jeudis 5 septembre, 3 octobre,
7 novembre, 5 décembre 2024.
Jeudis 9 janvier, 6 février, 13 mars,
10 avril, 8 mai, 5 juin, 3 juillet 2025.



15h30-17h30 ou 19h30-21h30

Accompagnement individuel et personnalisé

Si vous avez de l'appréhension à rejoindre le groupe, si vous avez besoin d'une rencontre entre deux séances en groupe ou si vous préférez une rencontre individuelle, les intervenantes sont disponibles pour un accompagnement personnalisé, qui peut 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



SPIRITUALITÉ IGNATIENNE

En avant



AVEC LA CVX !

CVX Communauté de Vie Chrétienne

Description

La CVX (Communauté de Vie Chrétienne) est une communauté mondiale présente dans plus de 70 pays. Elle trouve sa source dans la spiritualité ignatienne (celle de St Ignace, fondateur des Jésuites) et est ouverte à l'œcuménisme.

Des groupes se réunissent dans plusieurs régions de Suisse. Les membres prient et échangent sur leurs joies et difficultés, leur recherche de sens et leur foi.

Public concerné

Toute personne qui désire vivre et agir dans une relation toujours plus profonde avec Dieu, et qui souhaite cheminer en petite équipe.

Cela vous apportera

- Unifier sa foi et sa vie quotidienne
- Trouver Dieu en toute chose
- Ecouter la Parole et se laisser toucher intérieurement
- S'écouter et s'enrichir en petits groupes
- S'aider dans ses choix respectifs pour mieux servir et vivre en compagnonnage avec Jésus

Date et horaires



Les rencontres ont lieu toutes les trois ou quatre semaines.

Chaque petit groupe ou « communauté locale » fixe ses dates et ses horaires en début d'année scolaire.

Animation

Chaque communauté locale choisit son responsable d'équipe et bénéficie d'un accompagnement. La prière, l'écoute et le partage structurent la soirée.

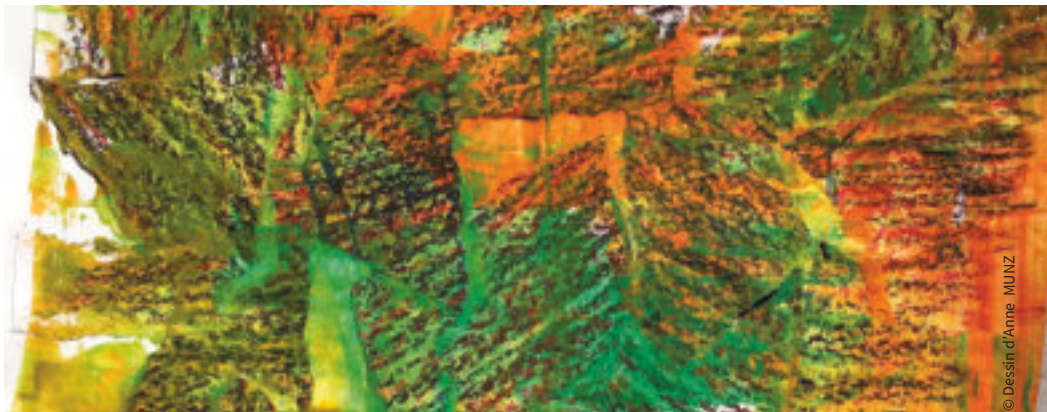
Inscription et frais

Toute personne intéressée à en savoir plus sur la CVX ou à la rejoindre pour un bout de chemin est invitée à prendre contact avec la coordination romande : coordination@gcl-cvx.ch

La CVX est une association, chaque membre paye une cotisation annuelle.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



EXERCICES SPIRITUELS ET JOURNAL CRÉATIF

Avec Véronique Lang

Ce parcours est une adaptation des *Exercices spirituels*. Il est proposé d'explorer sa quête spirituelle par la créativité. Les trois langages du Journal créatif – le dessin, le collage et l'écriture – sont mis au service des *Exercices spirituels* ignatiens. Chaque série des *Exercices spirituels et 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

Toute personne intéressée à approfondir sa foi chrétienne et à lui donner de solides bases humaines et spirituelles, qu'elle ait déjà vécu ou non les *Exercices spirituels*.

Il n'est pas nécessaire d'avoir d'aptitudes particulières pour le dessin ou l'écriture.

Cela vous apportera

La pratique des *Exercices spirituels* avec les outils du Journal créatif – le dessin, l'écriture et le collage. Elle permet une approche qui convie toute la personne, dans ses différentes dimensions, et fait la part belle à la créativité.

Date et horaires



Première série

Samedis 14 septembre, 5 octobre, 2 novembre, 7 décembre 2024.

Pour les personnes qui le souhaiteront, le parcours entier comprend quatre séries. On s'inscrit une série à la fois.



9h30-12h00

Animation

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

Inscription et frais

Pour l'ensemble de chaque série, votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'à une semaine avant le début de chacune d'elles. Le matériel est fourni.

CHF 240.- pour la série (quatre rencontres de groupe et deux rencontres individuelles).



CHERCHER ET TROUVER DIEU EN TOUTES CHOSES

Avec Sylvie Roman et Véronique Lang

Description

En un parcours de huit rencontres de groupe et de quatre rencontres individuelles, une démarche ignatienne est proposée. Chaque rencontre est centrée autour d'un thème appartenant à la spiritualité vécue et élaborée par Ignace de Loyola : la relecture, le discernement, etc. Dans les rencontres de groupe, il y a des temps d'exposés, de prière personnelle et de partage. Les rencontres d'accompagnement permettent d'approfondir le vécu avec chaque participant.

Public concerné

Toute personne qui désire grandir en liberté et en confiance grâce à la découverte de la spiritualité ignatienne.

Cela vous apportera

Des éclairages sur des points précis, des outils pour avancer sur le chemin spirituel et pour poser des choix toujours plus ajustés, l'enrichissement des partages de groupe.

Dates et horaires

- 📅 Jeudis 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre 2024, 9 janvier, 13 février, 13 mars, 3 avril, 15 mai 2025.
- 🕒 18h00-20h00, possibilité d'apporter son sandwich pour la pause.

Animation

Sylvie Roman est membre de la CVX (Communauté de la Vie Chrétienne) depuis 2014 et directrice du Centre Sainte-Ursule depuis mars 2024. Son parcours est riche d'une expérience de plusieurs années dans la coopération internationale.

Véronique Lang, théologienne, a été responsable de la formation à l'accompagnement spirituel au Centre de spiritualité Manrèse de Québec. Elle est aujourd'hui animatrice spirituelle et accompagnatrice au Centre Sainte-Ursule.

Inscription et frais

Inscription à transmettre auprès du Centre Sainte-Ursule avant le 25 septembre 2024.
CHF 360.-



JOURNÉE DE RESSOURCEMENT

Avec Sylvie Roman et Véronique Lang

Description

Se découvrir fils et filles bien-aimés de Dieu, ce sera l'objectif de cette journée qui comportera des temps de lecture de l'Evangile, des moments de prière, de réflexion personnelle et de partage ainsi que la possibilité de vivre un temps d'accompagnement spirituel.

Public concerné

Toute personne ayant le désir de se ressourcer et de creuser sa relation à Dieu.

Cela vous apportera

Des éclairages sur des points précis, des outils pour avancer sur le chemin spirituel, l'enrichissement des pages de groupe.

Dates et horaires

📅 Samedi 30 novembre 2024
ou samedi 24 mai 2025
(même proposition donnée deux fois)

🕒 9h30-16h30

Animation

Sylvie Roman est membre de la CVX (Communauté de Vie Chrétienne) depuis 2014 et directrice du Centre Sainte-Ursule depuis mars 2024.

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

Inscription et frais

Merci de vous inscrire auprès du Centre Sainte-Ursule une semaine avant la journée.

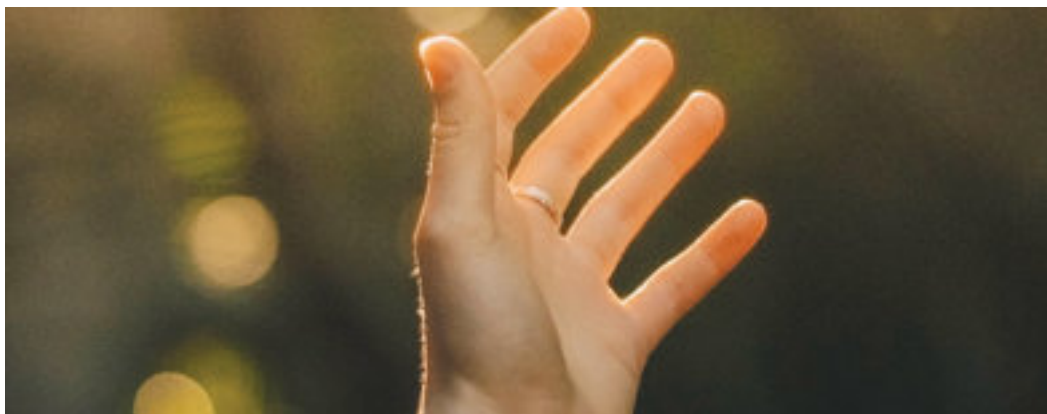
CHF 70.- la journée.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



PRIER
UNE HEURE,
UNE JOURNÉE



ÉCOLE D'ORAISON

Avec Christine Pache
et Anne Collaud

Description

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)

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

📅 Lundis 9 septembre *, 14 octobre, 4 novembre, 2 décembre 2024, 13 janvier **, 3 février, 10 mars, 7 avril, 5 mai, 16 juin 2025 ***.

🕒 18h00-19h30
(premier parcours, minimum 5 personnes)

* 1^{ère} rencontre de 17h à 21h :
messe, repas canadien et partage.

** Rencontre d'hiver de 17h à 21h :
partage.

*** Fête de clôture de 17h à 21h :
messe, repas canadien et partage.

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au secrétariat du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 2 septembre 2024. 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



ESPACE-DIEU

30 minutes pour se relier

Une équipe sous la coordination de Sylvie Roman

Description

30 minutes pour bien commencer la semaine.

30 minutes pour se relier à soi, à Dieu, aux autres, à la création.

30 minutes pour se poser, se ressourcer, respirer, repartir.

A chaque « Espace-Dieu », une démarche différente est proposée, permettant d'expérimenter différentes propositions allant du mouvement à la prière en passant par l'art ou l'écriture.

Public concerné

Toute personne souhaitant donner un souffle différent à sa semaine.

Cela vous apportera

Un espace de respiration, des façons nouvelles de vous relier à vous-mêmes et à Dieu, la possibilité de goûter à des propositions très variées.

Dates et horaires

📅 Chaque mardi, dès le 17 septembre, sauf périodes de vacances scolaires fribourgeoises.

🕒 12h30-13h00

Animation

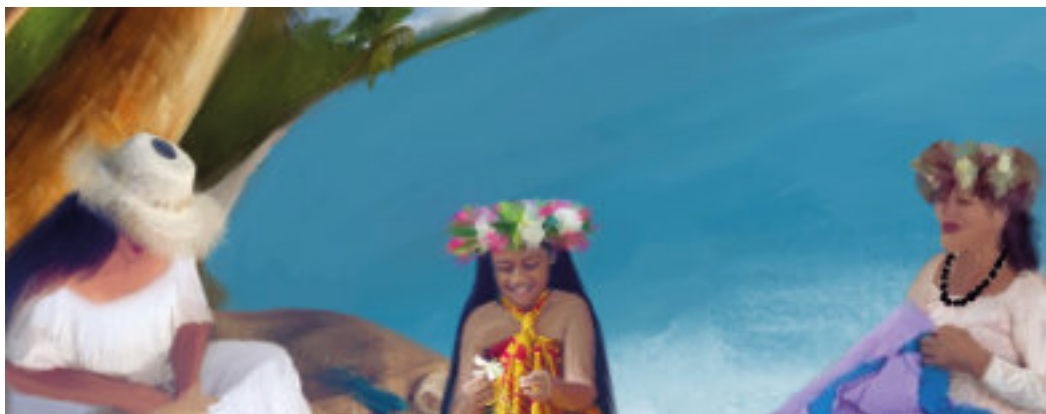
Équipe et intervenants du Centre Sainte-Ursule, sous la coordination de Sylvie Roman (directrice).

Inscription et frais

Pas d'inscription requise.
Entrée libre, collecte.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



JOURNÉE MONDIALE DE PRIÈRE

Des chrétiennes des Îles Cook nous invitent à prier autour du thème « Tu es une merveille »

Un rendez-vous annuel de prière œcuménique

Le mouvement international œcuménique « Journée Mondiale de Prière » propose chaque année, le 1^{er} vendredi de mars, une célébration conçue à tour de rôle par un groupe de chrétiennes provenant d'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 une force de changement, le mouvement nous invite à prier ainsi qu'à agir. Nous pourrions alors 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. En 2025, la prière est préparée par des femmes des Îles Cook sur le thème : « Tu es une merveille ! »

Cette année, la prière sera bilingue, en français et en allemand.

Public concerné

Celles et ceux qui souhaitent vivre cette « Journée Mondiale de Prière » en participant à une célébration œcuménique conçue par des chrétiennes des Îles Cook.

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 des Îles Cook ; le plaisir de découvrir ce pays et cette culture.

Date et horaires

-  Vendredi 7 mars 2025
-  18h30-19h30
-  Oratoire du Centre Sainte-Ursule

Entrée libre, collecte en faveur des femmes des Îles Cook.

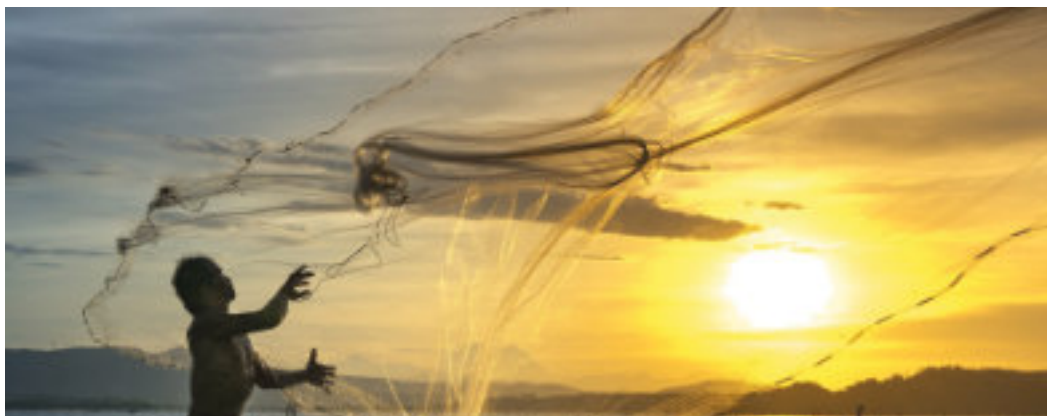
Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00

Débora Kapp - Paroisse réformée de Fribourg
+41 79 928 26 01



**CHEMINER
AVEC
LA PAROLE**



JETER VOS FILETS EN EAU PROFONDE

Cheminer avec la Parole

Avec sœur Thérèse Gagnaux

Description

Alors que l'humanité vit aujourd'hui l'aube d'une nouvelle naissance, dans l'esprit de l'Année Sainte 2025, « Pèlerins d'espérance », une invitation vous est offerte : un **groupe de lecture**, de partage et d'approfondissement inspiré des enseignements d'Annick de Souzenelle.

Par une lecture renouvelée et vivifiante, elle nous fait entrer dans la Parole de Dieu par la voie intérieure. Elle nous ouvre aux grandes traditions qui témoignent de l'universalité de ce cheminement intérieur et de son accomplissement.

Cette approche à l'école d'Annick de Souzenelle nous éclaire sur les profondeurs de l'être, c'est pour elle l'essentiel de la vocation biblique.

Public concerné

Les personnes qui s'interrogent sur le sens de la vie et de leur existence et qui ressentent la nécessité d'un cheminement intérieur ou d'un retour aux sources bibliques.

Cela vous apportera

- De re-trouver nos racines « divino-humaine »
- Un cheminement individuel et collectif
- De partager vos questionnements et de ne pas se sentir isolé-es face aux interrogations de notre temps

Dates et horaires



Première série : Lundis 7 octobre, 11 novembre, 9 décembre 2024.

Deuxième série : Lundis 13 janvier, 10 février, 10 mars, 7 avril, 12 mai 2025.



17h30-19h30

Inscription et frais

Inscription pour l'année ou pour une série.

Série 1 : CHF 60.-

Série 2 : CHF 100.-

Animation et contact

Thérèse Gagnaux, sœur de Sainte-Ursule, participe depuis plus de 25 ans aux enseignements d'Annick Souzenelle, par des retraites, sessions, ateliers.

Elle fait partie du Réseau « Arigah », association fondée en 2016 par l'Institut d'Anthropologie Spirituelle.



+41 26 481 38 16, +41 79 527 97 50
therese.gagnaux@ste-ursule.org



© Dessin de Bénédicte RUTZ

ÉVANGILE ET JOURNAL CRÉATIF

Annonciations : des visites inattendues

Avec Véronique Lang

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'Évangile alternent avec des exercices dans le journal et des moments de partage.

Cette année, le thème porte sur les annonces, c'est-à-dire sur les visites inattendues de Dieu dans la Bible ou dans nos vies. A chaque semestre, de nouveaux récits sont approfondis.

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'Évangile. 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'Évangile.

Ce sera l'occasion d'un approfondissement de votre lien aux textes évangéliques et de votre connaissance de la personne du Christ.

Dates et horaires



Semestre d'automne

Vendredis 11 octobre, 15 novembre, 13 décembre 2024.

Semestre de printemps

Vendredis 21 février, 28 mars, 9 mai 2025.



13h00-15h30

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.



RANDOS ÉCO SI'

A la découverte de lieux sacrés du canton de Fribourg

Avec Erika Kovacs, Stéphanie Bernasconi et Stéphane Currat

Description

Venez randonner durant 3-4 heures (sans les pauses et les animations). Les points de départ et d'arrivée peuvent à chaque fois être rejoints en transports publics ou en co-voiturage.

Nous vous invitons à la rencontre des uns et des autres, à partager sa spiritualité en lien avec les encycliques (lettres) du Pape François « Laudato Si' » et « Laudate Deum », à déguster des produits du terroir et à prier ensemble.

Public concerné

Offre ouverte à toute personne, y compris en situation de handicap, capable de marcher 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.

Cela vous apportera

La joie d'une balade en plein air avec d'autres personnes, le plaisir de partager autour des textes de la Bible et la découverte de lieux sacrés.

Dates et horaires

- 📅 Samedi 12 octobre, 16 novembre 2024, 1^{er} mars, 5 avril, 17 mai 2025 (en réserve).
- 🕒 Rendez-vous vers 9h00 au point de départ, fin vers 17h00 en principe au même endroit.

Animation

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

Inscription et frais

Groupe de 6 à 15 personnes.

Inscription 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



HÉBREU BIBLIQUE – AVANCÉS

Avec Barbara Francey

Description

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 textes de la Torah, à commencer par les chapitres 21-22 de la Genèse qui appartiennent au cycle d'Abraham. Au chapitre 21 naît enfin Isaac, fils de la promesse. Mais devra-t-il être sacrifié ?

Public concerné

Personnes ayant de bonnes connaissances de l'hébreu biblique.

Cela vous apportera

La joie de lire des textes du Pentateuque dans l'original et de les traduire, l'acquisition de vocabulaire, le renforcement des acquis, la stimulation d'un travail en groupe.

Date et horaires

📅 Vendredi 27 septembre 2024 et
22 novembre 2024

🕒 14h00-16h00

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 23 septembre 2024.

CHF 30.- le cours.

Animation

Barbara Francey est théologienne, formatrice et bibliste.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



SAMEDI-DÉSERT

Avec l'Ecole d'Oraison

Description

Cheminer en silence au cœur de la Parole.
« C'est pourquoi je vais la séduire, je la conduirai au désert et je parlerai à son cœur » (Os. 2,16).
C'est l'appel de l'Amour à une journée silencieuse d'union et de cœur à cœur avec Dieu : chercher le Seigneur, le rejoindre dans le silence de notre cœur, soutenus par une parole (texte ou psaume du jour) vécue à travers l'office du matin, l'adoration, une exhortation, des démarches personnelles et la messe. Une journée en prière, dans le silence de l'intériorité !

Public concerné

Toute personne désirant faire l'expérience d'un temps d'union avec le Seigneur.

Cela vous apportera

Découverte – Nourriture – Paix – Union profonde avec le Seigneur ...

Dates et horaires

 Samedi 22 février 2025

 9h30-16h00

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au secrétariat du Centre Sainte-Ursule ou à Anne Collaud.
Entrée libre, collecte.

Animation

Membres de l'association Fontaine de la Miséricorde.

Contact

Association Fontaine de la Miséricorde
www.misericorde.ch

Anne Collaud
+41 79 422 55 73
annecollaud@bluewin



**SE FORMER
POUR
MIEUX SERVIR**



TRAIT D'UNION DU MARDI MATIN – TUMM

Partage de lectures

Organisé par la Librairie St-Augustin

Description

Vous souhaitez parler de lectures, partager votre coup de cœur, connaître les nouveautés de la Librairie Saint-Augustin ?

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

Un petit moment de pause vous est proposé afin que le livre soit le trait d'union de ce rendez-vous où les mots deviennent importants !

Public concerné

Pour tous les curieux et les amateurs de livres, qui ont envie de conseils de lecture.

Cela vous apportera

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

De nombreuses idées de lecture pour tous les goûts.

Dates et horaires

📅 Mardis 3 septembre, 8 octobre, 19 novembre, 10 décembre 2024, 28 janvier, 11 février, 18 mars, 1^{er} avril, 13 mai, 3 juin 2025.

🕒 9h45-10h30

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



UN MESSAGE À VIVRE

Groupe de partage Maurice Zundel

Avec Isabelle Perrenoud

Description

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.

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

📅 Samedis 14 septembre, 19 octobre, 23 novembre, 14 décembre 2024, 18 janvier, 15 février, 15 mars, 12 avril, 17 mai, 14 juin 2025.

🕒 09h15-11h15

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.
Entrée libre, collecte.

Contact

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



MERCRELIVRE UN AUTEUR, UN PARTAGE

Organisé par la Librairie St-Augustin

Description

Le Mercrelivre... qu'est-ce que c'est ?

Un mercredi, un livre à découvrir, un auteur à rencontrer, un moment de partage en toute convivialité pour un temps de discussion et de dédicace.

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 !

Public concerné

Toute personne qui aime les livres, curieuse et ouverte à de nouvelles découvertes.

Cela vous apportera

L'opportunité de rencontrer des auteurs pour parler, discuter et poser des questions, un temps pour partager ses opinions.

Dates et horaires

📅 Mercredi 9 octobre, 20 novembre 2024,
19 février, 19 mars, 2 avril, 14 mai 2025.

🕒 18h00-19h30
(lecture, discussion et dédicace).

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

Inscription et frais

Sans inscription.

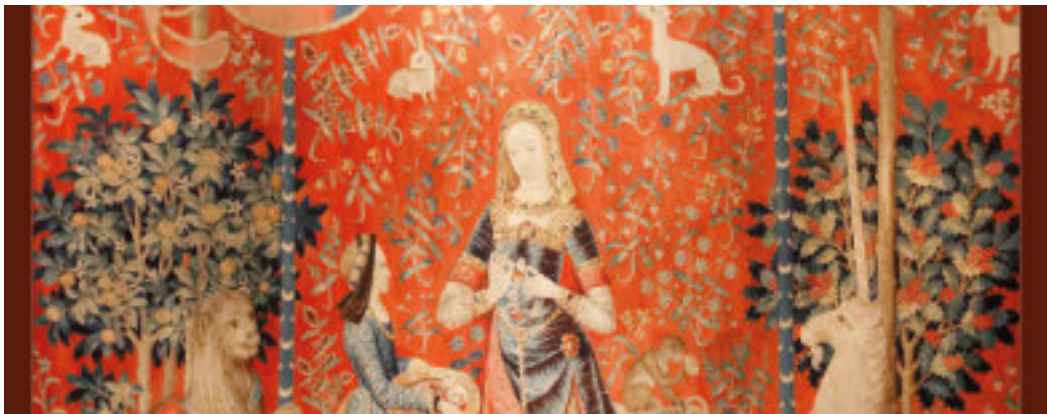
Entrée libre, collecte.

Contact

Librairie Saint-Augustin Fribourg

www.st-augustin.ch

+41 26 322 36 82



LA DAME À LA LICORNE

Un chemin d'intériorité, inspiré par les tapisseries exposées au musée de Cluny de Paris (selon Jung)

Description

Dans une perspective jungienne, nous suivrons l'histoire de ces mystérieuses tapisseries de la fin du Moyen Âge qui reflètent le processus d'individuation de la Femme et du Féminin. Guidés par la Dame tout au long de ces tentures, nous sommes convoqués à une promenade à travers le jardin sublime de l'âme.

Public concerné

Toute personne intéressée par l'approche jungienne et par l'évolution historique en Occident des représentations de la femme et du féminin.

Cela vous apportera

Des connaissances de l'approche jungienne et notamment du processus d'individuation ainsi que la richesse des symboles des tapisseries en question.

Date et horaires

📅 Samedi 22 mars 2025
🕒 10h15-12h00 et 13h45-15h30

Intervenante

Ana-Maria Barz, diplômée de l'Institut C.G. Jung Zürich.

Inscription et frais

Inscription de préférence via le site internet de l'Antenne Romande du C.G. Jung-Institut Zürich (ou par mail ou téléphone), au plus tard le 15 mars 2025.
CHF 60.- la journée.

Contact

Antenne Romande du C.G. Jung-Institut Zürich
Av. Vinet 27, 1004 Lausanne
www.jungantenneromande.ch
antenneromandecgj@bluewin.ch
+41 21 647 41 27 (répondeur)



FORMATION À L'ÉCOUTE CENTRÉE SUR LA PERSONNE

Avec l'association AKOUO

Description

Cette formation de 3 jours pour apprendre à écouter et à mieux entrer en relation est proposée par l'association Akouo – « j'écoute » en grec. Elle consiste en une alternance de théorie et de pratique. Cela vous permettra d'expérimenter en groupe l'intégration des attitudes qui favorisent un climat d'accueil et de confiance, le but étant que l'autre puisse 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 28 mars, 4 et 11 avril 2025

🕒 9h00-16h00

Inscription et frais

Merci de faire parvenir votre inscription au secrétariat du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 14 mars 2025.

CHF 400.- pour l'entier du parcours.

Contact

Association AKOUO
www.akouo.ch vd.secretariat@akouo.ch

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



ART ET CRÉATION



EN CHEMIN SPIRITUEL AVEC LA CITHARE

Avec Eliane Bouquin et Raymonde Comment

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)

📅 Vendredis 13 septembre, 11 octobre,
8 novembre, 6 décembre 2024
(1^{er} semestre).
Vendredis 10 janvier, 21 février,
21 mars, 16 mai 2025 (2^{ème} semestre).

Groupe 1 - PREMIERS PAS EN JEU D'ENSEMBLE 13h30 à 16h00

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 9h00 à 12h00

Travail de pièces d'ensemble pour stimuler la pratique régulière de l'instrument.
Ouvert aux citharistes de tous niveaux.

Groupe 3 - ENRICHIR SON JEU

13h30 à 16h30

Partant des pièces du répertoire, développer et perfectionner le jeu, travailler l'interprétation...
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 35.- l'heure.

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

Eingeladen sind

Alle, die gern singen und tanzen.

Was es bringen kann

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

Description

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

📅 Samstag 21. September, 16. November, 21. Dezember 2024, 18. Januar, 15. Februar, 15. März, 12. April, 10. Mai, 14. Juni 2025.

🕒 9.30-11.00 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 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'ÉCRITURE

« Les quatre saisons » et « L'Espérance »

Avec Véronique Lang

Description

Les quatre saisons, l'espérance : par l'écriture, nous explorerons ces deux thèmes pour comprendre quand nous avons vécu dans notre vie les quatre saisons de l'année et pour découvrir ce qu'est l'espérance et comment elle peut être un moteur dans notre vie. Nul besoin d'être un pro de l'écriture !

Prière de se munir d'un cahier et de quoi écrire.

Public concerné

Toute personne intéressée par l'écriture et désireuse d'approfondir les thèmes proposés.

Cela vous apportera

La joie d'écrire, de faire des découvertes et de partager en groupe.

Dates et horaires

-  Jeudi 14 novembre 2024 :
Les quatre saisons
- Jeudi 20 mars 2025 :
L'espérance
-  18h00-19h45

Animation

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

Elle a aussi une formation littéraire.

Inscription et frais

Merci de vous inscrire auprès du Centre Sainte-Ursule, pour les deux ateliers ou l'un d'eux, une semaine à l'avance.

CHF 25.- par atelier.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



ATELIERS D'ICÔNES

Avec Agnès Glichitch

Description

Elaboration d'une icône au cours des sept journées que comprend le stage, suivant la technique traditionnelle.

Le choix du modèle est libre, mais doit rester simple, possibilité de choisir sur place. 6 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-icônes.fr

www.peintre-icônes.fr

+33 4 50 26 54 80

Dates et horaires

Atelier 1 : vendredi

📅 31 janvier, 14 et 28 février,
14 et 28 mars, 11 avril, 2 mai 2025.
🕒 9h30-17h00

Atelier 2 : samedi

📅 1 et 15 février, 15 et 29 mars,
12 avril, 3 mai 2025.
🕒 9h30-17h00

Atelier 3 : dimanche

📅 2 et 16 février, 16 et 30 mars,
13 avril, 4 mai 2025.
🕒 10h00-17h30

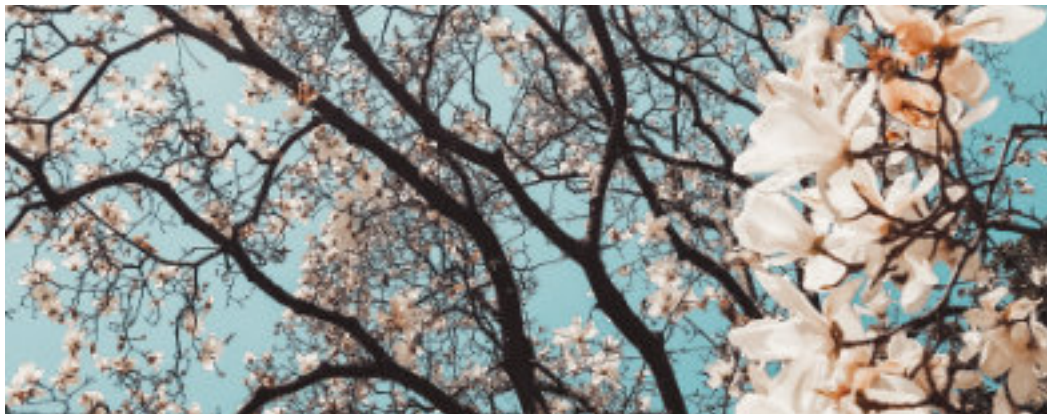
Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 3 janvier 2025.

CHF 650.- pour le parcours complet de 7 cours, matériel de base compris.



RENCONTRES ET INTÉRIORITÉ



SHIBASHI

18 MOUVEMENTS POUR MÉDITER

Avec Fabienne Curty et Dominique Zürcher

Description

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



Semestre d'automne

Lundis 26 août, 9 et 23 septembre, 7 et 21 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre 2024.

Semestre de printemps

Lundis 20 janvier, 3 et 17 février, 3, 17 et 31 mars, 14 avril, 5 et 19 mai, 2 et 16 juin 2025.



19h00-20h00

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.-

Séance découverte offerte.



MÉDITATION ZEN

Selon l'approche initiée par l'abbé Adolf Aebischer

Description

L'assise silencieuse du Zen (Zazen) est un exercice de concentration et de présence à soi. 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 ».

Public concerné

Toute personne désireuse d'approfondir sa propre spiritualité.

Cela vous apportera

Un cheminement vers votre intériorité, qui vous fait prendre conscience de tout ce qui agite votre esprit. Il vous permet progressivement de trouver un calme intérieur et une relation à l'invisible.

Introduction à la méditation zen

Toute personne intéressée peut y participer, sans inscription.

- 📅 Lundi 9 septembre 2024 ou 20 janvier ou 14 avril 2025.
- 🕒 18h00-19h00

Pratique hebdomadaire (dès le 2.9.2024)

- 📅 Lundi 19h30-20h45
- 🕒 Mercredi 12h00-13h15
- Vendredi 18h00-19h00

Zazen intensif

- 📅 Samedis 5 octobre 2024 et 22 mars 2025
- 🕒 9h00-12h00, Centre Sainte-Ursule
- 📅 Samedi 28 juin 2025,
- 🕒 10h-16h, Abbaye d'Hauterive, Posieux, FR

Week-end Zen à l'Abbaye d'Hauterive

- 📅 🕒 Du vendredi 22 novembre 2024, 17h30 au dimanche 24 novembre 2024, 16h00.

Pas de Zazen (pendant les vacances et jours fériés)

14.10.2024 - 25.10.2024 (vac. d'automne), 01.11.2024 (Toussaint), 22.11.2024 (week-end Hauterive), 23.12.2024 - 03.1.2025 (vac. de Noël), 03.03.2025 - 07.03.2025 (vac. de Carnaval), 18.04.2025 - 02.05.2025 (vac. de Pâques), 30.5.2025 (pont de l'Ascension), 09.06.2025 (lundi de Pentecôte), 20.06.2025 (pont de la Fête-Dieu), 05.07.2025 - 31.08.2025 (vac. d'été).

Contact

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



PIQUE-NIQUE PHILOSOPHIQUE

Avec Sylvie Roman et Véronique Lang

Description

Discussion autour d'un thème proposé par les animatrices ou par les participants, tout en pique-niquant, dans une atmosphère détendue et chaleureuse.

Ainsi, le temps d'une pause de midi, vous devenez philosophe, psychologue, théologien et même sociologue ! L'idée est de laisser résonner dans sa propre vie le thème proposé, en dialogue avec les autres personnes présentes.

Public concerné

Toute personne ayant le désir de discuter de questions profondes avec d'autres, tout en partageant un moment fraternel.

Cela vous apportera

L'occasion de vous poser, de réfléchir et d'approfondir un sujet en l'abordant sous différents angles, grâce à l'échange avec d'autres dans un environnement amical.

Date et horaires



Un vendredi par mois.
6 septembre, 4 octobre, 8 novembre,
6 décembre 2024,
10 janvier, 7 février, 14 mars, 4 avril,
9 mai, 6 juin 2025.



12h15-13h30

Animation

Sylvie Roman est directrice du Centre Sainte-Ursule. Elle a une expérience de plusieurs années dans la coopération internationale.

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

Inscription et frais

Pas d'inscription requise.
Entrée libre, collecte.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



LA SYMBOLIQUE DU MANDALA

Beauté de l'Univers et dévoilement du monde

Avec soeur Thérèse Gagnaux

Avec le mandala, nous voici à la croisée des chemins, au cœur du monde visible et invisible ; nous sommes à la porte de la Sagesse du monde, et le mandala va nous servir de clé pour accéder à notre sagesse intérieure, tout en tenant compte des grands rythmes cosmiques. Sa symbolique nous permet de décrire l'unité du monde où l'homme et la nature vivent en harmonie depuis la création, l'être humain étant lié à son bout de terre, à l'univers entier et dépendant de lui.

En cette rentrée 2024, l'atelier « Mandala » poursuit sa quête du centre de l'être.

Au delà de la symbolique du cercle, avec ses formes géométriques, ce qui participe à la beauté des mandalas ce sont les couleurs. Nous exploiterons le jeu et la signification des couleurs.

Chaque mandala devient un cadeau à l'univers ; sa pratique 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 ; c'est le rituel des moines bouddhistes. Pour chacun qui s'y exerce, il devient un chemin personnel vers sa source intérieure.

Osez l'Aventure !

Dates, horaires et thématiques



Samedis

21 septembre 2024 : Mon Mandala et le monde des couleurs - mon individualité

9 novembre 2024 : Les pieds sur Terre : déchiffrer le langage de la création

25 janvier 2025 : Le labyrinthe, symbole du pèlerinage vers notre intérieur

22 mars 2025 : Passer les portes - le pas de la confiance

17 mai 2025 : Notre mandala collectif : l'espérance du monde



13h30-17h00

Inscription et frais

Inscription au Centre Sainte-Ursule, jusqu'à 2 jours avant 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 26 481 38 16

+41 79 527 97 50



DEVIENS CE QUE TU ES !

Selon l'approche de Jean Monbourquette, prêtre et psychologue

Description

Cinq journées, indépendantes les unes des autres, dans lesquelles théorie, pratique, réflexion personnelle, partages en groupe et méditations guidées se conjuguent pour vous amener à mieux vous connaître, à avoir plus de bienveillance envers vous-même et envers les autres ainsi qu'à vous ouvrir à votre dimension spirituelle.

Thèmes abordés

Les trois premières journées seront principalement consacrées à la connaissance de soi, à l'estime de soi, à la confiance en soi et à la saine affirmation de soi.

Les deux jours suivants, l'accent sera davantage mis sur la partie inconsciente de notre personnalité et sur nos aspirations profondes.

C'est le modèle du schéma de la personnalité de Jean Monbourquette, inspiré par Jung, qui servira de base à nos réflexions et à nos exercices.

Public concerné

Toute personne désireuse de croître dans toutes les dimensions de son être et de vivre ainsi en harmonie avec elle-même et les autres.

Cela vous apportera

Une meilleure connaissance et une meilleure acceptation de tous les aspects de votre personne ainsi que des outils pour vous relier à vos ressources spirituelles.

Date et horaires

📅 Samedis 16 novembre, 2024,
11 janvier, 15 mars, 10 mai, 14 juin 2025.

🕒 9h00-17h00

Possibilité de participer aux 5 journées, à une seule, ou à quelques-unes d'entre elles, au choix.

Intervenante

Fabienne Allegro Rebora, animatrice d'ateliers selon l'approche de Jean Monbourquette.

Inscription et frais

Inscription jusqu'à une semaine avant chaque rencontre.

CHF 100.- pour une journée.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



JEÛNE EN CARÊME

Avec Olivier Ottet et Sylvie Roman

Description

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 et aux autres. C'est prendre le temps de méditer et, en soirée, de partager et d'échanger en groupe. Le jeûne consiste à boire uniquement des tisanes, jus de fruits et de légumes et à pratiquer des exercices corporels.

Dans le cadre de l'accompagnement, un apport spirituel sera proposé. Pour favoriser l'ouverture de l'être à tous les sens, des temps de Shibashi seront également offerts durant les soirées de partage. Ce jeûne est proposé en lien avec l'action « Jeûner ensemble », élaborée par Action de Carême & EPER Pain pour le prochain.

Conditions de participation

Adultes en bonne santé psychique et physique, discipline de base du jeûne, présence à la soirée d'information et aux rencontres. Chaque personne assume l'entière responsabilité de son jeûne.

En cas de problème de santé et/ou de prise de médicaments, veuillez contacter l'organisateur avant votre inscription : oo@olivierottet.ch.

Soirée d'information

  Jeudi 20 février 2025, 19h00-20h30

Date et horaires

 **Pendant le jeûne :**

 Du vendredi 21 au mardi 25 mars 2025, 18h00-20h00 (sauf le dimanche).
Dimanche 23 mars 2025, 13h30-17h30, randonnée pédestre dans la nature.

Soirée de retrouvailles :

Le vendredi 9 mai 2025, 19h00.

Animation

Olivier Ottet « jeûneur » depuis plus de 10 ans et Sylvie Roman directrice du Centre Sainte-Ursule.

Inscription, frais et contact

Inscription à remplir et à remettre lors de la soirée d'information ou jusqu'au 7 mars 2025 au secrétariat du Centre Ste-Ursule.

CHF 110.- (incluant une participation financière à l'action d'Action de Carême & EPER Pain pour le prochain et une participation aux frais du Centre Sainte-Ursule).

Une invitation à soutenir un projet humanitaire et solidaire sera également adressée.

Centre Sainte-Ursule, +41 26 347 14 00
secretariat@centre-ursule.ch



VOUS AIMEZ ACCUEILLIR ET ÊTRE À L'ÉCOUTE ?

Etre bénévole au Centre Sainte-Ursule

« L'accueil est la première forme de l'amour »

(P. François Varillon, SJ)

Pour répondre à sa mission d'accueil, le Centre Sainte-Ursule cherche à agrandir son équipe de bénévoles.

Vous aimez accueillir ? Informer ? Orienter les personnes qui viennent pour une activité donnée ? Résoudre les imprévus ? Etre une oreille attentive pour qui aurait besoin de parler ?

Vous souhaitez créer des liens ? Vous enrichir au contact d'autres personnes ? Vous engager pour la mission du Centre Sainte-Ursule ?

Le Centre Sainte-Ursule, dans une atmosphère de calme au cœur de la ville, accueille des personnes de divers horizons venant se ressourcer, dialoguer, se former, « approfondir leur foi ou orienter leur vie grâce au discernement dans l'Esprit » comme le dit la charte (www.centre-ursule.ch/charte/).

Vous aurez à accueillir aussi bien les participants à des activités, que ceux qui les organisent (locataires de salles ou intervenants du Centre Sainte-Ursule), ou encore les personnes qui

souhaitent un moment de silence à l'oratoire ou un moment d'échange à la cafétéria.

Un simple sourire permet de mettre les gens à l'aise. Si vous vous sentez appelé à ce service, ou si vous connaissez une personne qui serait heureuse d'y participer, contactez-nous !

Dates et horaires

A convenir en fonction de vos possibilités. Toute aide est précieuse, qu'elle soit hebdomadaire ou ponctuelle, et nous permet de porter la mission plus largement.

Contact

Pour plus de renseignements ou si vous souhaitez contribuer à ce service d'accueil, prenez contact avec le secrétariat du Centre Sainte-Ursule.

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

CONTACT / LOCALISATION

Centre Sainte-Ursule
Rue des Alpes 2
CH – 1700 Fribourg

Téléphone +41 26 347 14 00
Email secretariat@centre-ursule.ch
Web www.centre-ursule.ch

Accueil du lundi au vendredi
9h00 - 12h00

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



INSCRIPTION

Nous vous recommandons d'utiliser les formulaires d'inscription en ligne.
Vous pouvez également prendre contact avec le secrétariat du centre Sainte-Ursule.

FONDS DE SOLIDARITÉ

Un fonds de solidarité permet, à ceux qui 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 (direction@centre-ursule.ch).

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 !



*Ma terre intérieure
s'ouvre à la Vie*

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

www.centre-ursule.ch