

PROGRAMME

2025 - 2026

UNE OASIS

AU CŒUR DE LA VILLE



Sainte —
CENTRE Ursule

« Une oasis au cœur de la ville »

« Nous souhaitons offrir du temps et un espace à tous ceux qui désirent dialoguer, se ressourcer, s'éclairer, être accompagnés, approfondir leur foi ou orienter leur vie grâce au discernement dans l'Esprit. »

(Charte du Centre spirituel : www.centre-ursule.ch/charte)

Le Centre Sainte-Ursule – son équipe, ses intervenants, ses bénévoles – se réjouit de vous accueillir au cœur de Fribourg. Pour l'heure, nous vous présentons le programme 2025-2026 et sa large palette de propositions.

Bienvenue dans cette oasis au cœur de la ville, que cela soit pour un événement, pour une activité ponctuelle ou régulière, ou encore pour un parcours. En journée, à midi, en soirée ou le samedi, les horaires sont aussi variés que les activités.

Le programme « Pèlerins d'espérance » se poursuit en 2025 et est à découvrir en tout temps. Il aura même une prolongation en 2026 avec un voyage au Maroc.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt,

Sylvie Roman
Directrice du Centre Sainte-Ursule

Au programme cette année

ÉVÉNEMENTS

Conférence : Sommes-nous libres face au suicide assisté ?	□	8
Étincelles d'espérance – Evasion narrative	□	9
Prier au cœur du monde, s'ancrer dans l'espérance	□	10
L'unité : cheminer ensemble	□	11
Journée « Fabrique d'espérance »	□	12

ÊTRE ÉCOUTÉ, ACCOMPAGNÉ

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

SPIRITUALITÉ IGNATIENNE

Communauté de Vie Chrétienne	⊙	18
Exercices spirituels et Journal Créatif	⊙	19
Chercher et trouver Dieu en toutes choses	⊙	20
Au bord du lac de Tibériade, se ressourcer	□	NOUVEAU 21
Prendre en main son devenir professionnel	⊙	NOUVEAU 22

PRIER UNE HEURE, UNE JOURNÉE

Ecole d'oraison	⊙	24
Espace-Dieu, 30 minutes pour se relier	☆	25
Journée Mondiale de Prière	□	26

CHEMINER AVEC LA PAROLE

Jetez vos filets en eau profonde	⊙	28
Evangile et Journal Créatif, réussir sa vie... avec Jésus	⊙	29
Espérance à Sarepta, atelier Evangile et Journal Créatif	□	30
Randos Eco Si' pèlerins d'espérance	☆	31
Hébreu biblique	☆	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
MercreLivres (Librairie St-Augustin)	☆	36
La crise spirituelle occidentale à la lumière de l'oeuvre de C.G.Jung	□	37
Comment communiquer sur des sujets qui fâchent ?	□	38
Formation au discernement communautaire	⊙	NOUVEAU 39
Prendre soin de la création – Eco exercices	⊙	NOUVEAU 40
Espéranto	⊙	NOUVEAU 41

ART ET CRÉATION

En chemin spirituel avec la cithare	☉	44
Lieder des Herzens / Mélodies du cœur	★	45
Ateliers d'écriture	★	46
Ateliers d'icônes	☉	47
Ensemble oecuménique musical du Centre Sainte-Ursule	★	48

RENCONTRES ET INTÉRIORITÉ

Shibashi, 18 mouvements pour se ressourcer	★	50
Méditation zen	★	51
Pique-nique philosophique	★	52
Mandala et sagesses anciennes	★	53
Devenir qui je suis	★	54
Jeûne en Carême	☉	55
Voyage au Maroc – Notre-Dame de l'Atlas	☉	56
Etre bénévole au Centre Sainte-Ursule		57
Fonds de solidarité		58
Informations pratiques		59

- ☐ 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

Le Jubilé ayant pour thème « Pèlerins d'espérance » se poursuit. Il a été proposé par le pape François qui invitait 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 propose un programme spécial jubilé tout au long de l'année 2025, une page internet lui est dédiée et le logo « Pèlerins d'espérance » signale les activités concernées.



ÉVÉNEMENTS



SOMMES-NOUS LIBRES FACE AU SUICIDE ASSISTÉ ?

Conférence avec Stève Bobillier

Description

En Suisse, de nombreuses personnes ont recours au suicide assisté. En tant que chrétiens, quel regard porter sur cette réalité ? L'éthicien Stève Bobillier nous partagera ses réflexions sur ce sujet délicat, en montrant les différentes conceptions de la vulnérabilité, de l'autonomie et de la dignité qui sont en jeu en fin de vie.

Public concerné

Toute personne touchée ou interpellée par la question du suicide assisté, de la fin de vie, de la vulnérabilité ou de la liberté.

Cela vous apportera

Un éclairage original et peut-être inhabituel sur cette pratique, des notions pour penser la fin de vie, mais aussi pour penser notre société.

Date et horaires

 Jeudi 5 février 2026

 19h30-21h00

Conférencier

Stève Bobillier est docteur en philosophie et professeur au Collège St-Michel de Fribourg. Il est également bioéthicien pour la Conférence des évêques suisses, membre de la Commission Santé et sécurité de CARA Suisse romande (dossier électronique du patient) et membre du Conseil de santé et d'éthique de l'État du Valais.

Inscription et frais

Sans inscription.

Collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule, +41 26 347 14 00



ÉTINCELLES D'ESPÉRANCE – ÉVASION NARRATIVE

Avec le groupe NaBi

Description

Le groupe NaBi propose une soirée de narration biblique, qui commencera autour d'un feu, dans la cour du Centre Sainte-Ursule. Nous nous déplacerons ensuite de salle en salle pour écouter ces récits d'hommes et de femmes qui se sont laissés portés par l'espérance envers et contre tout. Peut-être nous reconnaitrons-nous dans ces figures de pèlerins... Pour clore la soirée, nous nous rassemblerons autour d'une dernière parole.

Ce sera aussi l'occasion de clôturer le parcours « Pèlerins d'espérance » qui aura marqué cette année spéciale Jubilé 2025 en partageant tous ensemble un verre de l'amitié.

Public concerné

Toute personne intéressée à se laisser inspirer par des histoires tirées de notre patrimoine spirituel.

Les personnes ayant participé au parcours spécial Jubilé 2025 « Pèlerins d'espérance ».

Cela vous apportera

La joie et le plaisir d'écouter des parcours de vie qui nous distraient ou nous interpellent, nous font réfléchir et avancer.

Date et horaires



Jeudi 27 novembre 2025



19h30-21h00

Suivi, pour les personnes qui le souhaitent, d'un verre du pèlerin (verre de l'amitié).

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

Inscription souhaitée mais pas obligatoire
Collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



PRIER AU CŒUR DU MONDE

S'ancrer dans l'espérance

Avec le Père Jean-Luc Fabre

Description

Face aux grands défis du monde, que pouvons-nous faire ? Nous sommes parfois tentés par le découragement ou l'indifférence. Même prier semble inutile. Jésus nous a révélé le secret de la prière. Découvrons sa manière et faisons-la nôtre.

Il y a aura trois temps : une introduction à ce trésor spirituel qui transforme la vie et l'ouvre à l'espérance, une méditation guidée avec un temps de relecture, et un temps d'échange durant lequel le Père Fabre éclairera le secret de la prière.

Public concerné

Toute personne qui souhaite approfondir ou renouveler sa prière, et qui se sent interpellée par une prière incarnée au cœur du monde.

Cela vous apportera

Une manière de prier avec l'Évangile qui convoque les cinq sens,

Une manière de relire sa vie pour y trouver Dieu,

La découverte du réseau mondial de prière de l'Église Catholique, ouvert à tous, qui porte dans la prière quotidienne les défis du monde présent.

Date et horaires

 Vendredi 19 septembre 2025

 19h00-22h00

Intervenant

Jean Luc Fabre, prêtre jésuite, est le Directeur France du Réseau Mondial de Prière du Pape. Ce réseau est présent dans 92 pays. Le parcours du père Fabre est riche d'étapes variées : formation de chimiste, travail auprès d'écoles d'ingénieurs, accompagnement de la Communauté de Vie Chrétienne (CVX) en France, direction de la revue Christus, engagement dans un centre spirituel.

Inscription et frais

Inscription souhaitée auprès du Centre Sainte-Ursule mais pas obligatoire.

Collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule

+41 26 347 14 00



L'UNITÉ : CHEMINER ENSEMBLE

Avec Débora Kapp et Marie-Brigitte Seeholzer

Description

Au cœur de la semaine de prière pour l'Unité des chrétiens et des chrétiennes nous vous proposons de partager ce qui nous fait vivre chacune, dans notre ministère et dans notre quotidien. Depuis bien des années, notre amitié s'est approfondie par notre lecture commune et créative de la bible.

A travers une démarche participative, nous explorerons avec vous la thématique de cette semaine particulière : « Il y a un seul corps et un seul Esprit, comme aussi vous avez été appelés à une seule espérance par votre vocation » (Ephésiens 4, 4). Un moyen de cheminer ensemble.

Public concerné

Toute personne désireuse d'un temps de partage dans une perspective œcuménique.

Cela vous apportera

La richesse d'une rencontre entre les différentes confessions chrétiennes dans l'exploration de la parole biblique.

Date et horaires

 Mardi 20 janvier 2026

 18h30-20h00

Intervenantes

Débora Kapp, théologienne réformée.

Marie-Brigitte Seeholzer, sœur de Sainte-Ursule.

Inscription et frais

Sans inscription.

Collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule

+41 26 347 14 00



JOURNÉE « FABRIQUE D'ESPÉRANCE »

Avec Sylvie Roman et Lia Lopez-Polo

Description

Et si nous devenions des « ouvriers » de l'espérance ?

Une journée pour partir à la découverte de l'espérance, pour y réfléchir à plusieurs et de manière ludique, avec l'objectif de pouvoir la partager.

Quelle est mon espérance ? Comment est-ce que je la pressens, la sens ou la vois ? Quel est son rôle dans mon quotidien ?

Il y aura des temps d'échange en groupe et des petits temps personnels pour creuser ces questions. Ensuite nous inventerons ensemble des pistes pour faire exister l'espérance, pour la rendre tangible au cœur de notre vie et pour la partager aux personnes que l'on croise au quotidien.

Vous venez tenter l'expérience ?

Public concerné

Toute personne qui souhaite découvrir ou approfondir son espérance et qui souhaite la transmettre / la semer / la rayonner...

Cela vous apportera

La joie de découvrir des signes d'espérance dans sa vie, des pistes pour nourrir son espérance et celle des autres, la joie d'expérimenter et de transmettre.

Date et horaires

 Samedi 8 novembre 2025

 9h30-16h30

Animation

Sylvie Roman, directrice du Centre Sainte-Ursule et Lia Lopez-Polo, agente pastorale.

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 30 octobre 2025.

Journée offerte par le Centre Sainte-Ursule. Soutien possible en tout temps par un don.

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@mouhchon.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 4 septembre, 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2025.
Jeudis 8 et 29 janvier, 26 février, 19 mars, 16 avril, 21 mai, 11 juin 2026.
- 🕒 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 saint 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.

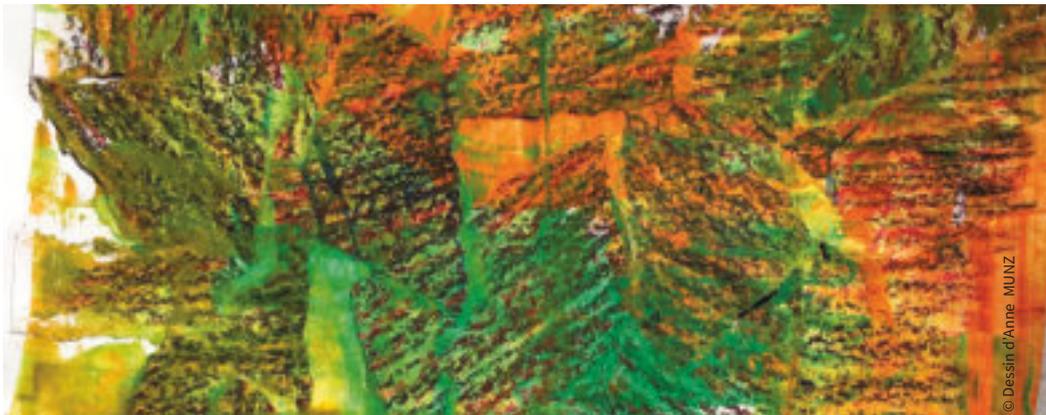
Inscription et frais

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



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

Cette année se déroulent les séries 3 et 4. Les personnes désireuses de débiter un nouveau parcours sont invitées à se faire connaître auprès de Véronique Lang. En fonction du nombre de personnes inscrites, un groupe pourra être créé.

Animation

Véronique Lang, animatrice spirituelle au Centre Sainte-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).

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



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 et de partage

Entre les rencontres, des pistes de prière et de réflexion sont proposées pour être vécues à la maison. 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 9 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2025, 22 janvier, 26 février, 26 mars, 23 avril, 21 mai 2026.

🕒 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 1^{er} octobre 2025.

CHF 360.-



AU BORD DU LAC DE TIBÉRIADE

Se ressourcer grâce à la prière ignatienne et à la créativité

Avec Sylvie Roman et Véronique Lang

Description

En dialogue avec le texte de l'apparition de Jésus au bord du lac de Tibériade, ce temps de ressourcement comportera une période de lecture commune de l'Évangile, des exercices de créativité et un temps de prière guidée. Des moments de partage rythmeront notre rencontre.

Nul besoin d'avoir une aptitude particulière pour le dessin.

Public concerné

Toute personne ayant le désir de se ressourcer et d'approfondir sa relation à Dieu de façon nouvelle.

Cela vous apportera

La richesse des échanges en groupe et l'intégration personnelle d'un magnifique texte de l'Évangile, à partir de la créativité et de la prière ignatienne.

Dates et horaires

📅 Vendredi 29 mai 2026

🕒 18h00-20h30

ou

📅 samedi 30 mai 2026

🕒 9h30-12h00

(même proposition donnée deux fois)

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

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule une semaine avant la date choisie.

CHF 38.- (Le matériel est fourni).

Contact

Centre Sainte-Ursule

+41 26 347 14 00



PRENDRE EN MAIN SON DEVENIR PROFESSIONNEL

Avec Dominique Arrighi et Sylvie Roman

Description

Un temps de recul sur votre parcours professionnel, dans un cadre porteur, serein et fraternel, afin de discerner quelle orientation vous permettra de satisfaire plus pleinement votre besoin de sens. Cette session est agrémentée de marche en campagne et de temps de prière personnelle. La méthodologie choisie vous conduira notamment à définir le cahier des charges de votre réussite, c.-à-d. la dizaine de critères qui, s'ils sont remplis, vous assurent d'avoir tout ce dont vous avez besoin pour vous épanouir au travail.

Public concerné

Les personnes qui se trouvent à un moment charnière de leur vie professionnelle et/ou qui ressentent une forme d'usure et souhaitent faire le point. Ceci à n'importe quel stade de leur carrière.

Nombre de participants : entre 4 minimum et 12 maximum. Confirmation (ou non) du lancement du parcours dès le 8 mai 2026.

Cela vous apportera

Cette démarche vous permettra de prendre conscience des dynamiques qui vous habitent, à travers la relecture de votre vie et à travers des tests.

La méthode proposée permet d'identifier une nouvelle orientation ou de confirmer un choix déjà posé et d'être ainsi en mesure de prendre une décision sur la suite de votre parcours professionnel pour (re)trouver le sens qui faisait défaut.

Dates et horaires

-  Du jeudi 4 juin au mercredi 10 juin 2026 (sans le dimanche)
-  9h15-17h30

Animation

Dominique Arrighi est membre de la CVX (Communauté de Vie Chrétienne) en France, il est coach, formateur et accompagnateur spirituel.

Sylvie Roman est directrice du Centre Sainte-Ursule, avec un parcours de plusieurs années dans la coopération internationale.

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 7 mai 2026.

CHF 820.- (Si le prix devait être un obstacle, faites appel à notre fonds de solidarité, p.58).



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 8 septembre *, 6 octobre, 3 novembre, 1^{er} décembre 2025, 12 janvier **, 2 février, 9 mars, 20 avril, 11 mai, 8 juin 2026 ***.

🕒 18h00-19h30 (minimum 5 personnes)

- * 1^{re} rencontre d'information et d'introduction au lancement de la nouvelle année 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.

📅 Samedi 7 mars 2026 : *Samedi-Désert*, journée silencieuse.

🕒 9h00-16h00

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 1^{er} septembre 2025.

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 se relier à soi, à Dieu, aux autres, à la création.

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

30 minutes pour expérimenter des démarches diverses et variées.

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 16 septembre 2025 et jusqu'au 9 juin 2026, 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

Sans inscription.

Collecte à la sortie (ordre de grandeur : le prix d'un café).

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



JOURNÉE MONDIALE DE PRIÈRE

Je vous donnerai le repos : venez !

Avec une équipe œcuménique

Description

Le mouvement international œcuménique « 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 une force de changement, le mouvement nous invite à prier mais aussi à agir. Nous pourrions ainsi poser un geste de solidarité en faveur des femmes de ce pays, à travers un don à des associations et mouvements chrétiens qui œuvrent localement. En 2026, la prière est préparée par des femmes du Nigeria sur le thème : « Je vous donnerai le repos : venez ! »

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 du Nigeria.

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 du Nigeria ; le plaisir de découvrir ce pays et cette culture.

Date et horaires

-  Vendredi 6 mars 2026
-  18h30-19h30
-  Au Temple réformé de Fribourg.

Entrée libre, collecte en faveur des femmes du Nigeria.

Contact

Temple réformé de Fribourg
Rue du Temple 2, 1700 Fribourg
secretariat@paroisse-fribourg.ch
+41 26 309 24 90

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



**CHEMINER
AVEC
LA PAROLE**



JETER VOS FILETS EN EAU PROFONDE

Cheminer avec la Parole

Avec sœur Thérèse Gagnaux

Description

Du Livre de la Genèse et à travers toute la Bible, Annick de Souzenelle nous invite à une lecture des Livres Sacrés, sous un nouveau regard. Elle nous ouvre également aux grandes traditions qui témoignent de l'universalité de ce cheminement intérieur et de son accomplissement.

Un GROUPE DE LECTURE, de partage et d'approfondissement inspiré des enseignements d'Annick de Souzenelle se réunit mensuellement.

Avec son étude de la langue hébraïque, Annick de Souzenelle nous entraîne dans chaque texte à en faire l'histoire – concrète – du cheminement de l'Homme que nous sommes tous et chacun. La bible nous permet de découvrir toujours un peu plus le grand dessein d'amour de Dieu pour sa création.

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, qui souhaitent raviver leur foi avec un regard nouveau dans la lecture de la Bible.

Cela vous apportera

- La joie d'être appelé à la collaboration de l'humanité avec le Créateur.
- Un cheminement individuel et collectif.
- L'opportunité de partager vos questionnements face aux interrogations de notre temps.

Dates et horaires

 Le 6 octobre 2025, soirée d'information.

1^{re} série : 3 novembre, 1^{er} décembre 2025, 5 janvier, 2 février 2026.

2^e série : 2 et 30 mars, 4 mai, 1^{er} juin 2026.

 Un lundi par mois, 17h30-19h30

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'à une semaine avant le début de chaque série. CHF 80.- par série.

Animation et contact

Thérèse Gagnaux, sœur de Sainte-Ursule, a participé pendant plus de 25 ans aux enseignements d'Annick de Souzenelle. Elle fait partie du Réseau « Arigah ».

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



© Peinture de Véronica Werner

EVANGILE ET JOURNAL CRÉATIF

Réussir sa vie... avec Jésus

Avec Véronique Lang

Description

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.

Le thème de cette année est le suivant : « Réussir sa vie... avec Jésus ». Qu'est-ce qu'une vie réussie dans l'Évangile ? A chaque semestre, de nouveaux récits seront 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 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre 2025.

Semestre de printemps

Vendredis 13 février, 27 mars, 8 mai 2026.



13h00-15h30

Animation

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

Inscription et frais

Inscription auprès du 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.



ESPÉRANCE À SAREPTA

Atelier Evangile et Journal Créatif

Avec Véronique Lang

Description

L'ambiance est tendue à Sarepta ! Plus de pluie, plus de pain... Pour les habitants, c'est la mort qui se profile. Nous découvrirons ensemble, par la lecture d'un texte biblique de l'Ancien Testament et par la créativité (dessin, collage et écriture) comment l'espérance vient frapper à la porte.

Cet atelier fait partie du parcours « Pèlerins d'espérance » proposé par le Centre Sainte-Ursule pour l'année du Jubilé.

Public concerné

Toute personne intéressée par cette oasis créative de notre parcours pour le Jubilé. Aucune aptitude particulière n'est requise.

Cela vous apportera

Un moment pour réfléchir ensemble sur l'espérance à partir d'une page de la Bible. Des partages en groupe et des moments de créativité nous y aideront.

Dates et horaires

- 📅 Jeudi 13 novembre 2025
- 🕒 18h00-20h30, possibilité de prendre son pique-nique pour la pause.

Animation

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

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 10 novembre 2025.
CHF 45.-, matériel compris.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



RANDOS ÉCO SI' PÈLERINS D'ESPÉRANCE

Au-delà des frontières 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 d'itinéraires magnifiques au-delà des frontières du canton de Fribourg.

Dates et horaires

- 📅 Samedi 4 octobre, 15 novembre 2025, 21 et 25 avril, 30 mai 2026 (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 des participants.

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

Avec Barbara Francey

Description

Vous appréciez de lire la Bible en hébreu et vous avez déjà acquis de bonnes connaissances que vous voulez entretenir et développer ? Vous vous sentez davantage stimulé au sein d'un groupe ? Alors, bienvenue !

Nous traduirons ensemble des extraits de Jérémie et d'Isaïe avec cette interrogation : quelle lumière, quels signes d'espérance au cœur de la nuit ?

Public concerné

Personnes ayant de bonnes connaissances de l'hébreu biblique.

Cela vous apportera

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

Date et horaires

 Vendredis 3 octobre et 21 novembre 2025.
Deux autres dates seront fixées avec les participants.

 14h00-16h00

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 29 septembre 2025.

CHF 30.- le cours.

Animation

Barbara Francey est théologienne, formatrice et bibliste.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



**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

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

De nombreuses idées de lecture pour tous les goûts.

Dates et horaires

📅 Mardis 2 septembre, 7 octobre, 11 novembre, 2 décembre 2025, 20 janvier, 10 février, 3 mars, 21 avril, 5 mai, 2 juin 2026.

🕒 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.

Lors de nos rencontres – et qui que nous soyons –, nous découvrons comment le message de l'abbé Zundel résonne et s'inscrit dans nos vies de tous les jours.

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

L'occasion de découvertes et de partages autour des élans, questionnements, renversements, émerveillements que suscite le lumineux message de Maurice Zundel.

Dates et horaires

📅 Samedis 13 septembre, 18 octobre, 15 novembre, 13 décembre 2025, 10 janvier, 14 février, 14 mars, 18 avril, 23 mai, 13 juin 2026.

🕒 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

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule.
Collecte à la sortie.

Contact

isaper@bluewin.ch

+41 79 398 26 12, +41 31 812 19 55

Centre Sainte-Ursule

+41 26 347 14 00



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 8 octobre, 12 novembre 2025, 11 février, 4 mars, 22 avril, 6 mai 2026.
-  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 CRISE SPIRITUELLE OCCIDENTALE À LA LUMIÈRE DE L'OEUVRE DE C. G. JUNG

Avec Pierre Willequet, diplômé de l'Institut C.G. Jung Zürich

Description

Les innombrables crises et mutations civiles auxquelles nous sommes aujourd'hui confrontés impliquent, du même coup, notre rapport à la spiritualité. Celle-ci se révèle déterminante pour tout ce qui concerne le sens ultime que l'humain peut donner – ou trouver – à son existence.

Diffractionnée en une multitude de pratiques, de confessions ou d'obédiences, la spiritualité d'aujourd'hui offre le spectacle d'un miroir brisé en mille morceaux. Rûmi écrivait à ce propos : « Chacun en ramasse un fragment et dit que toute la vérité s'y trouve. »

Cet exposé tentera de dégager la différence fondamentale pouvant exister entre les deux concepts que sont la perfection d'une part et la totalité d'autre part.

Public concerné

Toute personne intéressée par la question du religieux et/ou du spirituel.

Cela vous apportera

Les apports concernent essentiellement l'analyse des concepts du Soi et du Surmoi, ainsi que leur confrontation phénoménologique.

Date et horaires



Samedi 25 avril 2026



10h15-12h00 et 13h45-15h30

Animation

Pierre Willequet est auteur de multiples ouvrages, dont « Le vide spirituel » et « L'ego face au divin ».

Inscription et frais

Inscription de préférence sur le site internet de l'Antenne Romande du C.G. Jung-Institut Zürich (au besoin aussi par courriel ou téléphone), jusqu'au 18 avril 2026.

CHF 60.- la journée.

Contact

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

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



COMMENT COMMUNIQUER SUR DES SUJETS QUI FÂCHENT ?

En temps de crise écologique, un chemin de transformation intérieure

Description

Face à des sujets socio-écologiques ou politiques difficiles, des émotions peuvent empêcher toute vraie conversation avec son entourage. Comment entreprendre un dialogue constructif ? Que faire de nos émotions ? Comment stimuler l'implication de nos interlocuteurs ?

Dans une approche intégrale (tête-cœur-corps) et basé sur une expertise de presque dix années du TransformAction Lab, cet atelier vous propose un travail en profondeur sur la juste posture intérieure comme premier pas vers soi avant d'aller vers l'autre.

Public concerné

Toute personne intéressée par les transformations que les défis écologiques et sociétaux requièrent.

Cela vous apportera

L'ouverture de nouveaux chemins, de nouvelles manières de communiquer, grâce à des pratiques créatives et de reliance, des échanges et des apports de contenu.

Dates et horaires

📅 Mercredi 20 mai 2026

🕒 18h00-21h00
(possibilité de prendre son pique-nique pour la pause)

Animation

Alexia Rossé travaille au TransformAction Lab (EPER). Elle est facilitatrice en processus de changement et transition. Elle a fait des études en Sciences sociales, en Psychologie et en Durabilité forte.

Inscription et frais

Inscription et versement des frais d'inscription (CHF 20.-) auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 15 mai 2026. Il y aura aussi une collecte durant l'atelier, dans un esprit de participation consciente.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



FORMATION AU DISCERNEMENT COMMUNAUTAIRE

Avec Luisa Rossi et d'autres membre de l'ESDAC

Description

En collaboration avec le Centre catholique romand de formations en Eglise (CCRFE), le Centre Sainte-Ursule prévoit un parcours de formation pour apprendre à s'écouter en vérité et à aider des groupes à avancer sur un chemin synodal. Ce parcours, à la pédagogie interactive, est prévu en trois modules de deux jours chacun, pour un total de six jours :

- Module 1 : Discernement en commun I
- Module 2 : Discernement en commun II
- Module 3 : Planification apostolique
- Module 4 (facultatif) : Partage des expériences

Les participants seront invités à vivre eux-mêmes l'expérience qu'ils souhaitent faire vivre à d'autres. Une large place sera accordée à la prière, au partage, aux exemples tirés de la pratique, sans négliger les apports théoriques.

Public concerné

Toute personne qui souhaite soutenir des groupes désireux de grandir dans la communion et de mûrir ensemble des décisions. Ces groupes peuvent être divers : paroisses, mouvements, congrégations religieuses, communautés, services diocésains, équipes...

Cela vous apportera

Des bases sur la manière d'être au service des groupes dans leur démarche synodale et des outils pour les accompagner.

Dates et horaires



Les dates doivent encore être définies.

Module 1 : nov.-déc. 2025

Module 2 : mars-avril 2026

Module 3 : nov. 2026

Animation

Luisa Rossi est membre de l'ESDAC (Exercices Spirituels pour un Discernement Apostolique en Commun), association internationale au service du discernement des groupes (www.esdac.net).

Inscription et frais

Les informations seront disponibles dès que possible sur internet, auprès du CCRFE (www.ccrfe.ch) et du Centre Sainte-Ursule.

Contact

Centre Sainte-Ursule, +41 26 347 14 00

CCRFE, Rue de l'Hôpital 11, 1700 Fribourg,
secretariat@ccrfe.ch, +41 26 322 82 15



PRENDRE SOIN DE LA CRÉATION – ÉCO EXERCICES

Avec Véronique Lang

Description

Six rencontres de groupe pour méditer sur la beauté de la création, développer notre sensibilité à ses besoins et à sa souffrance, enraciner notre foi en une transition possible. Nous lirons ensemble certains textes, partagerons nos ressentis et nos réflexions ainsi que nos idées concrètes de changements. Entre les rencontres, des exercices sont proposés pour continuer le chemin.

Public concerné

Toute personne préoccupée par l'état de la planète et désireuse de s'engager avec d'autres sur des chemins respectueux et solidaires vers une transition et une transformation de nous-mêmes et de nos habitudes.

Cela vous apportera

La possibilité de réfléchir avec d'autres aux dangers qui menacent la création et aux moyens d'initier un changement profond d'attitude ; l'enrichissement des partages en groupe.

Dates et horaires

- 📅 Jeudi 30 octobre, 11 décembre 2025
12 février, 12 mars, 30 avril, 28 mai 2026
- 🕒 18h00-19h30

Animation

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

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 17 octobre 2025.
Apporter un cahier A4 (ligné ou quadrillé).
CHF 180.-

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



ESPÉRANTO

Avec Thierry Grandjean

Description

L'espéranto est une langue facile à apprendre. Ses règles sont simples et sont sans exceptions. Elle a été créée en 1887 par un pacifiste polonais. Il voulait créer une langue qui puisse faciliter les contacts entre les gens et œuvrer ainsi à la paix et à la solidarité. Elle est parlée dans tous les pays du monde ou presque, par quelques milliers de personnes.

Public concerné

Toute personne (dès 18 ans) désireuse d'apprendre l'espéranto en groupe et de s'ouvrir à de nouveaux horizons.

Cela vous apportera

Le plaisir d'apprendre une nouvelle langue qui vous permettra par la suite d'échanger avec de nouvelles personnes d'ici et d'ailleurs.

Date et horaires

 **Première série** : jeudis 2, 9 et 30 octobre, 6, 13, 20 et 27 novembre 2025.

Pour les intéressés ayant participé à la première série, une deuxième série est programmée.

Deuxième série : jeudis 4, 11, 18 décembre 2025, 8, 15, 22 et 29 janvier 2026.

Possibilité de poursuivre au-delà.

 18h00-19h00

Animation

Thierry Grandjean est collégien, en section littéraire. Il est membre de la Société suisse d'espéranto et de l'Association universelle de l'espéranto.

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 25 septembre 2025.

CHF 120.- la série de sept cours.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



ART ET CRÉATION



EN CHEMIN SPIRITUEL AVEC LA CITHARE

Avec Eliane Bouquin et Raymonde Comment

Description

Cinq formules vous sont proposées afin de découvrir ou d'approfondir la pratique de la cithare. Possibilité de louer une cithare.

Public concerné

Du débutant à l'expérimenté, en cours individuel et/ou collectif.

Dates et horaires

 **Premier semestre** : vendredis 12 sept., 10 oct., 7 nov. et 5 déc. 2025

Deuxième semestre : vendredis 16 janvier, 20 février, 20 mars et 8 mai 2026

Matin

- 1) **Cours pour débutants** (1h en individuel) – avec Raymonde Comment
- 2) **Cours 'sur mesure'**, de 8h45 à 9h45 ou de 11h45 à 12h30 – avec Eliane Bouquin
- 3) **Petit groupe « UNE HEURE ET DEMIE DE MUSIQUE »**, de 10h00 à 11h30
Moment 'plaisir' ensemble, avec des pièces connues (ou à découvrir), stimulation pour la pratique de l'instrument chez soi.

Après-midi

- 4) **Groupe 1 - MUSIQUE D'ENSEMBLE**,

de 13h30 à 16h00

Matériel et partitions adaptées pour tous niveaux, développement des compétences et renfort pour la pratique individuelle.

5) **Groupe 2 - ENRICHIR SON JEU**, de 13h30 à 16h30

Perfectionnement du jeu, travail de 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 en tout temps.
Formule 1 et 2 : CHF 40.- l'heure ou selon la durée du cours.

Cours collectifs : inscription avant le début du semestre.

Formule 3 : CHF 120.- par semestre.

Formule 4 et 5 : CHF 180.- 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

vos 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.

Zeitplan und Daten

📅 Samstag 20. September, 15. November, 13. Dezember 2025, 17. Januar, 14. Februar, 14. März, 18. April, 9. Mai, 13. Juni 2026.

🕒 9.30-11.00 Uhr

Leitung

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

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'à trois jours avant, ou directement auprès de Nelly Kuster.

CHF 20.- par matinée.

Auskunft

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



ATELIERS D'ÉCRITURE

«La gratitude» et «L'audace»

Avec Véronique Lang

Description

La gratitude est une composante essentielle de notre vie et un ingrédient important pour notre bonheur. L'audace, quant à elle, est souvent nécessaire pour avancer et sortir d'une situation sans issue. Nous explorerons ensemble différentes facettes de ces deux ressources. 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 20 novembre 2025 :
La gratitude
- Jeudi 19 mars 2026 :
L'audace
-  18h00-20h00

Animation

Véronique Lang est animatrice spirituelle et accompagnatrice au Centre Sainte-Ursule. Elle a aussi une formation littéraire.

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule, pour les deux ateliers ou pour 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 7 journées que comprend le stage. 6 personnes maximum par atelier.

Important : pour le choix du modèle (libre, mais qui doit rester simple), merci de contacter Agnès avant le 25 janvier (le plus tôt sera le mieux).

Matériel

Le matériel de base est fourni. La planche (+/- CHF 40.-) et les feuilles d'or éventuelles sont à compter en plus.

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).

Animation

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

📅 30 janvier, 13 et 27 février,
13 et 27 mars, 17 avril, 1^{er} mai 2026.
🕒 9h30-17h00 environ

Atelier 2 : samedi

📅 31 janvier, 14 et 28 février, 14 et 28 mars,
18 avril, 2 mai 2026.
🕒 9h30-17h00 environ

Atelier 3 : dimanche

📅 1^{er} et 15 février, 1^{er}, 15 et 29 mars,
19 avril, 3 mai 2026.
🕒 10h00-17h30 environ

Inscription et frais

Votre inscription doit parvenir au Centre Sainte-Ursule jusqu'au 22 janvier 2026.

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



ENSEMBLE OECUMÉNIQUE MUSICAL DU CENTRE SAINTE-URSULE

Description

L'ensemble œcuménique du Centre Sainte-Ursule donne la possibilité aux musiciens et aux chanteurs amateurs d'exercer leurs dons musicaux. Ils mettent ainsi leur talent au service de célébrations, de prières, de journées portes ouvertes, etc.

Ce groupe, à géométrie variable, se produit selon les occasions et les possibilités de chacun. Il accueille en tout temps de nouveaux membres.

Des répétitions sont organisées en fonction des prestations prévues.

Public concerné

Toute personne qui aime chanter ou jouer d'un instrument : piano, flûte, violon, saxophone, accordéon... Les personnes de tout niveau musical sont les bienvenues !

Cela vous apportera

Le plaisir de chanter ou de jouer en groupe dans une ambiance chaleureuse et détendue et la joie de participer à l'animation musicale de différents événements.

Dates et horaires

- 📅 Les répétitions sont fixées en fonction des deux ou trois événements à animer par année. Elles ont lieu au Centre Sainte-Ursule.
- 🕒 Les horaires seront choisis selon les disponibilités des membres du groupe.

Animation

L'animation est assumée à tour de rôle par l'un des membres du groupe, de façon consensuelle.

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



RENCONTRES ET INTÉRIORITÉ



SHIBASHI

18 MOUVEMENTS POUR SE RESSOURCER

Avec Fabienne Curty et Dominique Zürcher

Description

Le Shibashi est une forme de Qigong, composé d'une succession de 18 mouvements tout en lenteur, qui allient fluidité, harmonie et vitalité.

La pratique du Shibashi nous invite à vivre l'ouverture, la souplesse du corps et de l'esprit dans l'instant présent, en communion avec le Vivant en soi et autour de soi.

Aucune connaissance préalable n'est requise. Tenue confortable, chaussures souples, chaussettes ou pieds nus.

Public concerné

Toute personne désireuse d'approfondir sa propre spiritualité, le corps en mouvement, relié entre terre et ciel.

Cela vous apportera

Une profonde relaxation et une sensation d'apaisement, tout en stimulant la circulation d'énergie dans le corps et la coordination. Un élan de Vie...

Dates et horaires



Semestre d'automne

Lundis 1^{er}, 15 et 29 septembre, 13 octobre, 3 et 17 novembre, 1^{er} et 15 décembre 2025.

Semestre de printemps

Lundis 5 et 19 janvier, 2 et 16 février, 2, 16 et 30 mars, 13 et 27 avril, 11 mai et 1^{er} juin 2026.



19h00-20h00

Animation

Fabienne Curty
fab.curty@bluwin.ch, +41 79 218 02 94

Dominique Zürcher
dom.zuercher@me.com, +41 77 456 71 27

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule. Il est possible de rejoindre les soirées à la carte ou de s'inscrire pour un semestre.

CHF 20.- la soirée.

CHF 136.- le semestre d'automne (8 soirées).

CHF 187.- le semestre de printemps (11 soirées).

Toute personne intéressée est bienvenue et peut rejoindre le groupe à tout moment.

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 8 septembre 2025 ou 19 janvier ou 27 avril 2026.
- 🕒 18h00-19h00

Pratique hebdomadaire (dès le 1.9.2025)

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

Zazen intensif

- 📅 Samedis 4 octobre 2025 et 21 mars 2026
- 🕒 9h00-12h00, Centre Sainte-Ursule
- 📅 Samedi 20 juin 2026,
- 🕒 10h-16h, Abbaye d'Hauterive, Posieux, FR

Week-end Zen à l'Abbaye d'Hauterive

- 📅🕒 Du vendredi 21 novembre 2025, 17h30 au dimanche 23 novembre 2025, 16h00.

Pas de Zazen (pendant les vacances et jours fériés)

13.10.2025 - 26.10.2025 (vac. d'automne), 21.11.2025 (week-end Hauterive), 8.12.2025 (Immaculée conception), 22.12.2025 - 04.01.2026 (vac. de Noël), 16.02.2026 - 22.02.2026 (vac. de Carnaval), 3.04.2026 - 19.04.2026 (vac. de Pâques), 14.05.2026-17.05.2026 (pont de l'Ascension), 25.05.2026 (lundi de Pentecôte), 5.06.2026 (pont de la Fête-Dieu), 13.06.2026 - 30.08.2026 (travaux et 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 ! Le but étant 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 convivial.

Cela vous apportera

L'occasion de faire une pause, de réfléchir et d'approfondir un sujet en l'abordant sous différents angles, dans une ambiance fraternelle.

Date et horaires

📅 Un vendredi par mois.
26 septembre, 31 octobre,
28 novembre 2025,
9 janvier, 6 février, 13 mars,
24 avril, 29 mai 2026.

🕒 12h15-13h15

Animation

Sylvie Roman, directrice du Centre Sainte-Ursule, a une longue expérience dans la spiritualité ignatienne et la coopération internationale.

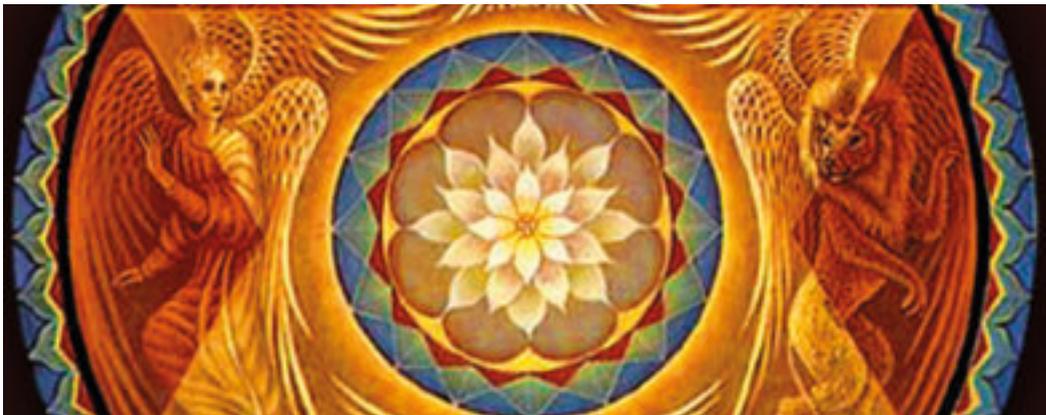
Véronique Lang est animatrice d'ateliers créatifs et accompagnatrice spirituelle au Centre Sainte-Ursule.

Inscription et frais

Sans inscription.
Collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



MANDALA ET SAGESSES ANCIENNES

Avec soeur Thérèse Gagnaux

Description

Les sagesseS anciennes vont nous guider dans notre découverte de la force et de la symbolique du mandala. En accueillant la sagesse que les anciens nous ont léguée nous pourrons apporter un changement spirituel majeur dans notre monde. La symbolique du mandala est inépuisable et nous parle au quotidien de notre essence divino-humaine.

Ces ateliers, indépendants les uns des autres, invitent à entreprendre, sinon à poursuivre, un pèlerinage à travers les routes et les sentiers de nos ancêtres qui ont construit et bâti des lieux sacrés à travers le monde, comme les constructeurs de cathédrales qui parlaient de « l'éternelle sagesse ».

Public concerné

Toute personne en quête d'intériorité, de silence et de sens.

Toute personne qui souhaite s'offrir un temps de respiration et trouver un espace de paix.

Cela vous apportera

La possibilité de développer votre potentiel et votre créativité, pour un chemin à la découverte de Dieu en vous et dans sa création.

Dates, horaires et thématiques

- 📅 20.09.2025 : La symbolique de la sphère
- 29.11.2025 : Les 5 énergies de la Création et leur symbolique
- 17.01.2026 : La symbolique du feu et de la lumière
- 28.02.2026 : Le symbole universel de la croix dans ces sagesseS anciennes
- 18.04.2026 : Mandala et christianisme : les symboles usuels
- 30.05.2026 : Les principes de la géométrie sacrée dans les mandalas et dans le christianisme
- 🕒 Samedi 13h30-17h00

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule, jusqu'à 2 jours avant chaque atelier. Aucun minimum d'atelier n'est requis.
CHF 40.- l'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



DEVENIR QUI JE SUIS

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 d'estime et de bienveillance envers vous-même et envers les autres ainsi qu'à vous ouvrir à votre dimension spirituelle.

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.

Pour plus de renseignements, voir le site estimame.com.

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

-  15.11.2025 : A la recherche de son identité
- 17.01.2026 : Renforcer son estime de soi
- 21.03.2026 : Transformer les fausses croyances sur soi
- 9.05.2026 : L'ombre, le côté mal aimé de soi
- 13.06.2026 : Guérir par la résolution de ses conflits intérieurs
-  Samedi 9h00-17h00 (avec une pause de 1h30 à midi)
La participation aux 5 journées est conseillée mais pas obligatoire.

Intervenante

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

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'à une semaine avant chaque rencontre.
CHF 100.- pour une journée.
CHF 400.- pour l'ensemble des cinq journées.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



JEÛNE EN CARÊME

Avec Lia Lopez-Polo et Olivier Ottet

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, des jus de fruits et de légumes, à prendre soin de son corps et de son âme.

Dans le cadre de l'accompagnement, un apport spirituel est proposé. Pour favoriser l'ouverture de l'être à tous les sens, des temps de Shibashi sont également offerts durant les soirées de partage. Le dimanche, un temps de marche en extérieur est prévu.

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.

S'il s'agit de votre première participation et 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

  Mercredi 28 janvier 2026, 19h00-20h30

Date et horaires

 **Pendant le jeûne :**

 Du vendredi 27.02 au mardi 3.03.2026, 18h00-20h00 (sauf le dimanche).
Dimanche 1^{er} mars 2026, 13h30-17h30, randonnée pédestre dans la nature.

Soirée de retrouvailles :

Le vendredi 24 avril 2026, 19h00.

Animation

Olivier Ottet « jeûneur » depuis plus de 10 ans et Lia Lopez-Polo, agente pastorale.

Inscription, frais et contact

Inscription à remplir et à remettre lors de la soirée d'information ou auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 5 février 2026.

CHF 110.- (incluant une participation financière à l'action d'Action de Carême & EPER Pain pour le prochain et 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



VOYAGE AU MAROC – NOTRE-DAME DE L'ATLAS

Avec Grain de Sable

Description

Dix jours de découverte au Maroc sous le thème de « Pèlerins d'espérance » : quatre jours de marche dans l'Atlas de village en village, trois jours au monastère « Notre-Dame de l'Atlas » où vit une petite communauté de moines cisterciens issus de Tibhirine en Algérie, et pour terminer une journée à Fès avec la visite de sa médina classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Public concerné

Des personnes qui peuvent marcher trois à quatre heures par jour et dormir dans des conditions de confort sommaires (lors de la marche, nuits à la belle étoile ou sous une grande tente).

Nombre de participants : entre 8 et 15.

Cela vous apportera

Un temps de ressourcement avec un parcours dans de magnifiques paysages, des rencontres, des échanges et une démarche spirituelle.

Date et horaires

 **Soirée d'information**

jeudi 30.10.2025

 19h00-21h00

 **Voyage**

du lundi 11 au mercredi 20 mai 2026.

Animation

Marie-Gabrielle Cheseaux de l'agence « Grain de Sable » et Sylvie Roman, directrice du Centre Sainte-Ursule.

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 20 novembre 2025.

Frais : à partir de CHF 2630.- (dépend de la date d'inscription : variation du prix du vol).

Contact

Centre Sainte-Ursule

+41 26 347 14 00



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

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 à l'adresse suivante : 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 !

INFORMATIONS PRATIQUES

CONTACT

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

INSCRIPTION

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

LOCALISATION

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





*Ma terre intérieure
s'ouvre à la Vie*

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

www.centre-ursule.ch