



© Peinture d'Antonella Reggiani-La Faci

# EXERCICES SPIRITUELS ET JOURNAL CRÉATIF

## Une adaptation créative des Exercices spirituels d'Ignace de Loyola

Avec Véronique Lang

 Adresse temporaire  
pour 2026-2027 

 Sainte –  
CENTRE Ursule

Route des Bonnesfontaines 7, 1700 Fribourg · [www.centre-ursule.ch](http://www.centre-ursule.ch) · [secretariat@centre-ursule.ch](mailto:secretariat@centre-ursule.ch)

## Description

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 saint Ignace de Loyola, un Basque né en 1491. Il s'est inspiré de sa propre expérience spirituelle. Les *Exercices spirituels* proposent un chemin de rencontre du Christ, de l'autre et de soi. C'est un itinéraire vers plus de vie, 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.

## Dates et horaires



**Première série** : Samedis 19 sept., 31 oct., 21 nov., 19 déc. 2026.

**Deuxième série** : Samedis 16 janv., 27 fév., 20 mars, 24 avril 2027.

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



13h30-16h00

## Animation

Véronique Lang 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. Se munir d'un cahier de pages blanches (non-ligné), format A4. Possibilité d'acheter un cahier sur place pour CHF 10.-. Le reste du matériel est fourni.

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

## Contact

Centre Sainte-Ursule  
Route des Bonnesfontaines 7, 1700 Fribourg

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