



INITIATION À LA CONTEMPLATION

Avec Luc Ruedin, jésuite

 Adresse temporaire
pour 2026-2027 

 Sainte —
CENTRE Ursule

Route des Bonnesfontaines 7, 1700 Fribourg, · www.centre-ursule.ch · secretariat@centre-ursule.ch

Description

« Si votre quotidien vous paraît pauvre, ne l'accusez pas. Accusez-vous vous-même de ne pas être assez poète pour appeler à vous ses richesses. » R.M. Rilke

Cette journée propose une initiation à la voie contemplative. S'inspirant de la prière du cœur, une tradition chrétienne, cette pratique simple et accessible donne d'entrer et de demeurer dans une attitude méditative qui invite à apprivoiser ses sens en utilisant des pratiques d'autohypnose. Cette voie permet d'être un contemplatif dans l'action.

La journée se déroulera dans une atmosphère de silence. Des échanges après chaque temps contemplatif auront lieu pour favoriser l'intégration de la méthode.

Coussins, bancs de méditation, chaises et couvertures à disposition, prévoir des habits amples.

Public concerné

Cela s'adresse à toute personne – débutante ou déjà entraînée – désireuse d'exercer la pratique de la contemplation.

Cela vous apportera

Dans notre mode de vie souvent agité, il nous manque parfois l'attention au flux de la vie en nous. La voie contemplative proposée par Franz Jalics, prêtre jésuite, nous aidera à transformer notre rapport au réel et à entrer en relation aimante avec toute chose.

Dates et horaires

 Samedi 31 octobre 2026

 9h30-16h30

Animation

Luc Ruedin, jésuite, donne les Exercices spirituels et des retraites, notamment selon la voie contemplative de Franz Jalics s.j. Il vient de publier « Exercices de contemplation, méditation chrétienne », qui est à la fois un essai et une initiation qui vise à faire découvrir l'étonnante proximité entre l'autohypnose et la contemplation.

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Saint-Ursule jusqu'au 16 octobre 2026.

Au minimum 6 participants.

CHF 70.-

Contact

Centre Sainte-Ursule
Route des Bonnesfontaines 7, 1700 Fribourg

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