

PROGRAMME
2026 - 2027

UNE **CLAIRIÈRE**
AU CŒUR DE LA VILLE



Sainte —
CENTRE Ursule

 Adresse temporaire
pour 2026-2027

« Une clairière au cœur de la ville »

Exceptionnellement en 2026-2027, le Centre Sainte-Ursule propose ses activités à la **route des Bonnesfontaines 7**, à Fribourg. Pendant une année en effet, jusqu'à l'été 2027, le bâtiment de la rue des Alpes 2 sera en travaux pour faire peau neuve (plus grande entrée, accès aux personnes à mobilité réduite, ascenseur allant jusqu'au troisième étage...).

Alors que le programme annuel titrait l'année passée « Une oasis au cœur de la ville », c'est au sein d'un parc – telle une clairière – que nous pourrions cette année vous accueillir.

Nous continuons au Centre Sainte-Ursule de nous laisser inspirer par la spiritualité ignatienne, spiritualité des sœurs de Ste-Ursule qui ont fondé et portent encore ce beau projet de plus de 35 ans. La spiritualité ignatienne offre des moyens pour « chercher et trouver Dieu en toutes choses, grandir en liberté intérieure et orienter sa vie selon le désir de Dieu » (Charte du Centre spirituel, www.centre-ursule.ch/charte). C'est à cela que nous souhaitons vous inviter, car le désir de Dieu est le bonheur de chacun et de tous.

Les intervenants et l'équipe du centre spirituel vous ont concocté un beau programme que je vous laisse découvrir dans les prochaines pages. En plus des activités présentées sous « Événements », vous repérerez facilement dans la table des matières les activités qui auront lieu pour la première fois.

Nous nous réjouissons tous de vous accueillir dans une clairière au cœur de la ville. Faites votre choix dans la large palette de propositions du programme 2026-2027 !

Au plaisir de vous rencontrer bientôt,

Sylvie Roman
Directrice du Centre Sainte-Ursule

Au programme cette année

ÉVÉNEMENTS

Conférence : L'icône, un art de la communion	□	8
Soirée de contes : Les enfants saufs – Un RéciTissé	□	9
Qui donc était l'abbé Maurice Zundel ?	□	10
Conférence : Le don d'organes	□	11
Le fleuve et la poussière – Evasion narrative	□	12

ÊTRE ÉCOUTÉ, ACCOMPAGNÉ

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

SPIRITUALITÉ IGNATIENNE

Communauté de Vie Chrétienne	⊙	18
Saint Ignace de Loyola, maître spirituel	□	NOUVEAU 19
Trouver du sens dans sa vie professionnelle	⊙	NOUVEAU 20
Exercices spirituels et Journal Créatif	⊙	21
Älter werden als geistlicher Weg	□	NOUVEAU 22

PAROLE, CONTEMPLATION, PRIÈRE

Journée Mondiale de Prière	□	24
La Bible : Récits du Nouveau Testament éclairés par l'Ancien	□	NOUVEAU 25
Les psaumes qui nous ont été transmis	□	NOUVEAU 26
Initiation à la contemplation	□	NOUVEAU 27

SE FORMER POUR MIEUX SERVIR

Groupe de partage autour de Maurice Zundel	⊙	30
Espéranto	⊙	31
Apéro « science et méditation »	□	NOUVEAU 32
Introduction au discernement communautaire	□	NOUVEAU 33

ART ET CRÉATION

En chemin spirituel avec la cithare	⊙	36
Evangile et Journal Créatif, être disciples du Christ	⊙	37
Lieder des Herzens / Mélodies du cœur	☆	38

RENCONTRES ET INTÉRIORITÉ

Shibashi, 18 mouvements pour se ressourcer	☆	40
Méditation zen	☆	41
Devenir qui je suis	☆	42
Jeûne en Carême	◎	43
Etre bénévole au Centre Sainte-Ursule		44
Fonds de solidarité		45
Informations pratiques		46

□ 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.



EVÉNEMENTS

L'ICÔNE, UN ART DE LA COMMUNION

Conférence avec Agnès Glichitch

Description

Les chrétiens d'Occident ont découvert l'icône au siècle dernier, les chrétiens d'Orient ont peut-être aussi à la redécouvrir. Les premiers ont sûrement à mieux la comprendre, sans vouloir trop vite « s'en servir » comme de n'importe quelle image, ou la rejeter sans examen. Les seconds ont sans doute à la voir avec des yeux neufs, « déshabitués », et purifiés de traditions trop humaines. Qu'est-ce donc finalement que l'icône ? Et que nous dit-elle aujourd'hui, à nous tous ?


Public concerné

Toute personne intéressée par les icônes et sensible à l'unité des chrétiens.

Cela vous apportera

Une (re)découverte de l'art des icônes, et son lien profond avec la foi chrétienne.

Date et horaires

 Jeudi 21 janvier 2027

 19h30-21h00

Conférencière

Agnès Glichitch est docteure en Histoire de l'Art, spécialisée en iconographie byzantine, peintre d'icônes depuis plus de 45 ans et responsable de l'atelier du Centre Sainte-Ursule depuis une trentaine d'années.

Inscription et frais

Sans inscription.

Collecte à la sortie.

Possibilité d'acheter quelques articles comme des cartes, des petites icônes ou des signets.

Contact

Centre Sainte-Ursule, +41 26 347 14 00



LES ENFANTS SAUFS – UN RÉCITISSÉ

Avec « Les mythiques » : Débora Kapp et Marie-France Meylan Krause

Description

Nous vous proposons une soirée de contes ; un entrelacs de récits aux motifs similaires, issus des traditions mythologiques, bibliques et populaires. Ces histoires se répondent tout en gardant leur singularité. La rencontre se terminera par un bref temps d'échange.

Public concerné

Toute personne souhaitant écouter, rêver et se laisser porter par la puissance de récits pluricentennaires issus de la tradition orale.

Cela vous apportera

Un moment tout à la fois apaisant et stimulant, dans une écoute partagée, un enrichissement culturel et spirituel.

Date et horaires

 Jeudi 18 mars 2027

 18h30-20h00

Intervenantes

Débora Kapp, théologienne protestante et conteuse.

Marie-France Meylan Krause, archéologue et conteuse.

Inscription et frais

Entrée libre, collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



QUI DONC ÉTAIT L'ABBÉ MAURICE ZUNDEL ?

Avec Isabelle Perrenoud

Description

Cette matinée d'introduction à la vie et à la pensée de Maurice Zundel nous permettra de partir à la rencontre d'un homme de cœur et de foi, de feu et de génie, qui a donné sa vie à l'Autre et aux autres. Une occasion de découvrir, notamment sur la base d'un témoignage, combien la spiritualité de l'abbé Zundel est ancrée dans la réalité et nous rejoint chacune et chacun dans notre quotidien.

Public concerné

Toute personne qui souhaite découvrir et/ou approfondir le message que nous délivre, par sa vie comme par sa pensée, l'abbé Maurice Zundel.

Cela vous apportera

L'opportunité de constater que la spiritualité de Maurice Zundel – mystique réaliste – est plus que jamais actuelle et nous touche en plein cœur.

Date et horaires

 Samedi 17 avril 2027

 9h30-11h30

Intervenante

Isabelle Perrenoud, animatrice de groupes de lecture et partage, dont les membres se réunissent pour découvrir et/ou approfondir le message de Maurice Zundel.

Inscription et frais

Sans inscription.
Collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



LE DON D'ORGANES : ATTEINTE À L'UNITÉ DE LA PERSONNE OU ACTE DE CHARITÉ ?

Conférence de Stève Bobillier

Description

Quelles sont les conséquences éthiques, religieuses et politiques du don d'organes ? En Suisse, comme dans de nombreux pays, on peine à trouver suffisamment de donneurs d'organes. La problématique du don d'organes a été beaucoup débattue. En tant que chrétien, quel regard porter sur cette réalité ? L'éthicien Stève Bobillier nous partagera ses réflexions sur ce sujet délicat, en expliquant comment l'Eglise se positionne face à cette question et quels en sont les enjeux sociétaux.



Public concerné

Toute personne touchée ou interpellée par la question du don d'organes et intéressée à nourrir sa réflexion sur le sujet.

Cela vous apportera

L'éclairage d'un éthicien et fin connaisseur des prises de position de l'Eglise en cette matière.

Date et horaires

 Jeudi 13 mai 2027
 19h00-21h00

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'Etat du Valais.

Inscription et frais

Sans inscription.
Collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



LE FLEUVE ET LA POUSSIÈRE – ÉVASION NARRATIVE

Avec le groupe NaBi

Description

Les membres du groupe NaBi, conteurs et conteuses, viennent présenter des histoires d'eau, source de vie, et de poussière, de chemin et de voyage. Sujet très actuel en cette année où le Centre Sainte-Ursule a vécu un déménagement provisoire !

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 26 novembre 2026

 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

Inscription souhaitée mais pas obligatoire.
Entrée libre, collecte à la sortie.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



**ETRE ÉCOUTÉ,
ACCOMPAGNÉ**



ACCOMPAGNEMENT PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE

Avec Elisabeth Ansen-Zeder et Pierre-Olivier Bressoud

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)

Dre en psychologie clinique, psychothérapeute reconnue au niveau fédéral et formée à la relation d'aide.

+41 77 407 09 57

elisabeth.ansen-zeder@psychologie.ch

Pierre-Olivier Bressoud (en français)

Théologien et psychothérapeute ACP et ASP.

+41 76 759 08 76

pierreolivierb@yahoo.com

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 et sœur Marianne Holzer

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.

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

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 Françoise Ducrest

Description

Le deuil nous arrive parfois de manière inattendue et suscite de nouvelles questions existentielles. Il peut être provoqué par une séparation, une perte, un décès, etc.

Les intervenantes ouvrent un espace de parole bienveillant et proposent des outils de compréhension du processus de deuil.

Thèmes abordés :

- Emotions et sentiments liés au deuil : tristesse, colère, peur, culpabilité...
- Les fêtes, les vacances sans elle, sans lui
- Les tâches reliées au deuil : trier les affaires du défunt, vider le lieu de vie
- Les relations avec les proches, les amis, les collègues de travail
- L'influence du deuil sur la santé
- D'autres thèmes sur demande des participants

Inscription et frais

Vous pouvez rejoindre le groupe en tout temps pour une ou plusieurs rencontres. Inscription auprès d'une des animatrices, par tél. ou sms.

CHF 25.- par rencontre, paiement sur place.

Accompagnement en groupe

📅 Jeudis 3 septembre, 1^{er} octobre, 5 novembre, 10 décembre 2026.
Jeudis 14 janvier, 18 février, 18 mars, 15 avril, 20 mai, 24 juin 2027.

🕒 15h30-17h30 ou 19h00-21h00

Accompagnement individuel et personnalisé

Si vous avez de l'appréhension à rejoindre le 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
Françoise Ducrest
ducrestf@gmail.com, +41 79 688 23 83



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



SAINT IGNACE DE LOYOLA, MAÎTRE SPIRITUEL

Avec Luc Ruedin, jésuite

Description

« Ce n'est pas d'en savoir beaucoup qui satisfait et rassasie l'âme mais de sentir et goûter les choses intérieurement » Ignace de Loyola.

A partir de la vie de saint Ignace et de la manière dont le Seigneur l'a conduit, nous repérerons comment Dieu se rend présent dans nos vies. Nous distinguerons aussi spiritualité et développement personnel et nous mettrons en exergue certains traits et spécificités de la spiritualité ignatienne. Pendant la journée, des exposés, impulsions spirituelles, exercices pratiques et échanges alterneront.

Public concerné

Toute personne intéressée à découvrir ou à approfondir – grâce à la spiritualité ignatienne – comment Dieu se rend présent dans nos vies.

Cela vous apportera

Cela vous permettra de discerner comment le Seigneur vous accompagne en relisant les traces de son passage dans votre vie. Vous découvrirez ainsi les caractéristiques et l'étonnante fécondité de la spiritualité ignatienne, chemin vers une relation joyeuse avec le Christ qui dynamise la vie et les relations.

Dates et horaires

📅 Samedi 29 mai 2027

🕒 9h30 -16h30

Animation

Luc Ruedin, prêtre jésuite, riche d'une longue expérience dans l'accompagnement spirituel, donne actuellement les Exercices spirituels et diffèreents autres types de retraites. Il vient de publier « Exercices de contemplation, méditation chrétienne ».

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Saint-Ursule jusqu'au 14 mai 2027.

Au minimum 8 participants.

CHF 70.-

Contact

Centre Sainte-Ursule

+41 26 347 14 00



TROUVER DU SENS DANS SA VIE PROFESSIONNELLE

Avec Dominique Arrighi et Sylvie Roman

Description

Une démarche sur cinq jours pour prendre 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.

Au programme : des tests de personnalité pour mieux se connaître, la relecture de sa vie professionnelle et des temps de prière sur des textes de la Bible susceptibles d'éclairer la démarche.

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.

Nombre de participants : entre 4 minimum et 12 maximum. Confirmation (ou non) du lancement du parcours dès le 30 avril 2027.

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

 Du mercredi 26 au dimanche 30 mai 2027

 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

Avant de vous inscrire, nous vous invitons à contacter le Centre Sainte-Ursule pour en savoir un peu plus sur la démarche proposée.

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 29 avril 2027.

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

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



© Peinture d'Antonella Reggiani-La Facti

EXERCICES SPIRITUELS ET JOURNAL CRÉATIF

Avec Véronique Lang

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. 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 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 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 souhaitent, 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. Le reste du 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



ÄLTER WERDEN ALS GEISTLICHER WEG

Mit Esther Menge, Anni Rickenbacher und Cornelia Stockmann

Beschreibung

Älter zu werden heisst für viele Menschen: Kräfte und Fähigkeiten lassen nach, Vitalität und Mobilität werden weniger, man wird vergesslicher.

Gleichzeitig blickt der ältere Mensch auf eine grosse Erfahrung zurück. Viel Wissen hat er angesammelt. Er steht nicht mehr so unter Leistungsdruck wie früher. Neues wird möglich. Der innere Mensch kann auch im Alter weiterwachsen, bis zum letzten Atemzug. Aus Wissen kann Weisheit werden. Aus einer reduzierten Mobilität kann Zeit für andere erwachsen. Und in Glaubensdingen ist der ältere Mensch sehr rasch bei den Grundfragen des Lebens.

Zielpublikum

Menschen, die sich den Herausforderungen ihres Älterwerdens stellen und in ihrem Alltag nach den Spuren Gottes Ausschau halten wollen.

Personen, die ältere Menschen begleiten.

Was Sie erwarten können

- Impuls zum Thema «Älter werden als geistlicher Weg»
- Gelegenheit, sich persönlich mit den

Chancen und Möglichkeiten des Alters auseinanderzusetzen

- Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen
- Meditieren und miteinander feiern

Datum und Uhrzeit

📅 Samstag 14. November 2026

🕒 09.30-16.00

(Ein Picknick zum Mittagessen mitnehmen)

Leitung

Esther Menge, Theologin, Anni Rickenbacher, Theologin und Cornelia Stockmann, Seelsorgerin.

Alle drei sind Mitglieder der Gemeinschaft christlichen Lebens (GCL).

Anmeldung und Kosten

Centre Sainte-Ursule, bis zum 6. November 2026.

Kursgeld: CHF 50.-

Mindestens 10 Teilnehmende, damit die Veranstaltung stattfindet.

Kontakt

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



**PAROLE,
CONTEMPLATION,
PRIÈRE**



JOURNÉE MONDIALE DE PRIÈRE

100 ans de la JMP pour la justice et la paix

Avec une équipe œcuménique

Description

Le Comité international de la JMP nous invite à prier autour de cet anniversaire avec une liturgie qu'il a élaborée.

Le mouvement international œcuménique « Journée Mondiale de Prière (JMP) » 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.

Cette année, nous célébrerons cent années d'engagement concret, de prière et de solidarité envers les femmes du monde entier.

Grâce à cette communion dans la prière et l'action, des femmes et des hommes de nombreux pays du monde entier sont ainsi reliés entre eux.

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 fêtant les 100 ans de la JMP.

Cela vous apportera

La joie de vivre une expérience spirituelle œcuménique avec les chrétiennes et chrétiens de Fribourg, en union avec tous les chrétiens et chrétiennes ; l'élan de célébrer 100 ans de solidarité et de communion avec des femmes du monde entier.

Date et horaires

📅 Vendredi 5 mars 2027

🕒 18h30-19h30

📍 Au Temple réformé de Fribourg.

Entrée libre, collecte en faveur de la JMP.

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



© Peinture de Bernadette Lopez

RÉCITS DU NOUVEAU TESTAMENT ÉCLAIRÉS PAR L'ANCIEN

Avec l'abbé Bernard Schubiger

Description

Une matinée avec l'abbé Bernard Schubiger, auteur de : « 40 clés pour rencontrer Jésus : Une lecture du Nouveau Testament par et avec l'ancien ». Fin connaisseur des Ecritures, il propose une façon nouvelle de lire la Parole, inspirée par la Bible des pauvres. Il y aura une présentation du lien entre les deux testaments, selon l'exégèse des pères de l'Eglise reprise par la Bible des pauvres. Une partie pratique favorisera l'intégration et les échanges. Ce lien entre l'Ancien et le Nouveau Testament permet de relire sa propre vie selon le même principe du passage de la préfiguration à l'accomplissement, de la promesse à sa réalisation.

Public concerné

Toutes les personnes attirées par la Parole de Dieu et intéressées à renouveler et à enrichir leur façon d'aborder les textes bibliques.

Cela vous apportera

L'enrichissement de découvrir une manière nouvelle d'aborder les textes bibliques. L'éclairage d'un amoureux des Ecritures et des œuvres d'art, tant anciennes que contemporaines ; elles illustrent les différents récits.

Dates et horaires

📅 Samedi 26 septembre 2026

🕒 9h30-12h00

Animation

Aujourd'hui à la retraite, l'abbé Bernard Schubiger était actif dans l'équipe de formation du canton de Fribourg et aumônier pour les personnes en situation de handicap. En plus de l'ouvrage cité, il est l'auteur de plusieurs ouvrages, sur Nicolas de Flüe et sur la pastorale.

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 19 septembre 2026.

CHF 25.-

Contact et organisation

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



© Innocent Himbaza

Les psaumes qui nous ont été transmis

Avec Innocent Himbaza

Description

Soirées avec des apports et des échanges autour des Psaumes. Ces rencontres visent à examiner le texte avant de se l'approprier. Les scribes ont-ils transmis la même chose ? Que lit-on dans les manuscrits anciens ? Quelles traductions choisir aujourd'hui ?

Ces soirées abordent les questions complexes du texte biblique de manière simple et accessible à tous.

Les psaumes présentent souvent l'humain s'adressant à Dieu. Ils ont toujours soutenu la prière des croyants tant juifs que chrétiens.



Public concerné

Toute personne qui se pose des questions sur les psaumes, qui souhaite les interroger avant de se laisser imprégner et inspirer par eux.

Cela vous apportera

Un regard renouvelé sur le texte biblique, des outils pour étudier la Bible, même sans connaître l'hébreu ou le grec.

Dates et horaires

-  Jeudis
8 octobre 2026 : Ps 23 (22)
19 novembre 2026 : Ps 51 (50)
28 janvier 2027 : Ps 72 (71)
25 février 2027 : Ps 115 (113 B)
-  18h00-19h30

Animation

Innocent Himbaza est professeur à l'Université de Fribourg et curateur de l'Institut Dominique Barthélemy pour l'Histoire du Texte et de l'Exégèse de l'Ancien Testament. Il a une longue expérience dans l'enseignement universitaire et dans la pastorale au sein de l'Eglise réformée.

Inscription et frais

Les soirées sont indépendantes les unes des autres.

CHF 20.- par soirée. CHF 70.- les quatre soirées.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



INITIATION À LA CONTEMPLATION

Avec Luc Ruedin, jésuite

Description

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.

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

+41 26 347 14 00



**SE FORMER
POUR MIEUX
SERVIR**



UN MESSAGE À VIVRE

Groupe de partage Maurice Zundel

Avec Isabelle Perrenoud

Description

Si sa voix s'est tue il y a cinquante ans, son message nous parle plus que jamais. 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 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2026, 16 janvier, 20 février, 13 mars, 17 avril (une proposition différente d'Isabelle Perrenoud, de 9h30 à 11h30, voir le flyer correspondant), 15 mai, 12 juin 2027

 9h15-11h15

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

Isabelle Perrenoud
+41 79 398 26 12, +41 31 812 19
isaper@bluewin.ch

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.

Dates et horaires

 **Première série** : jeudis 1^{er} et 29 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre, 3 décembre 2026.

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

Deuxième série : jeudis 10 et 17 décembre 2026, 7, 14, 21 et 28 janvier, 4 février 2027.

 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 24 septembre 2026.

CHF 120.- la série de sept cours.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



APÉRO « SCIENCE ET MÉDITATION »

Les dernières recherches scientifiques

Avec Lia Antico

Description

Quels sont les effets réels de la méditation sur notre santé, notre cerveau et notre bien-être ? La science étudie aujourd'hui de près ces pratiques millénaires. Cet apéro « Science et Méditation » vous propose une immersion accessible et dynamique dans l'univers de la recherche actuelle.

Au programme : des présentations courtes pour comprendre les fondements théoriques, des démonstrations pratiques pour expérimenter la méditation, et surtout, un espace d'interaction.

Ce moment informel est conçu pour favoriser le dialogue, répondre à vos interrogations et croiser les regards entre savoirs scientifiques et ressenti personnel.

Public concerné

Cet atelier s'adresse à toute personne curieuse de comprendre les liens entre science et méditation, sans aucun prérequis nécessaire.

Cela vous apportera

Un aperçu des découvertes scientifiques récentes. Vous profiterez de la richesse d'un échange direct et informel avec une chercheuse pour approfondir vos connaissances.

Dates et horaires

📅 Jeudi 12 novembre 2026

🕒 17h30-19h00

Animation

Lia Antico, PhD, neuroscientifique de formation, enseignante et chercheuse à la Faculté de médecine de l'Université de Fribourg et professeure assistante à Brown University (USA). Elle intervient également dans le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Inscription et frais

Inscription auprès du Centre Sainte-Ursule jusqu'au 9 novembre 2026.

Collecte durant l'apéro, dans un esprit de participation consciente.

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



INTRODUCTION AU DISCERNEMENT COMMUNAUTAIRE

Avec Luisa Rossi et Sylvie Roman

Description

Si vous êtes dans une communauté ou dans un groupe qui souhaite vivre ensemble un temps de récollection différent, approfondir les liens entre vous, échanger en vous mettant à l'écoute de l'Esprit sur un sujet qui vous tient à cœur, tout en prenant soin de la dimension communautaire de votre assemblée, cette offre à la carte est pour vous. Deux animatrices viennent chez vous et vous accompagnent pour un ou deux jours. La démarche proposée s'inspire des *Exercices spirituels* de saint Ignace de Loyola, avec des temps de prière, de méditation personnelle et de partage en groupe.

Public concerné

Cette proposition s'adresse à une communauté religieuse, un mouvement, une équipe pastorale, un groupe de bénévoles, qui souhaitent faire une expérience renouvelée de se mettre à l'écoute de l'Esprit pour discerner à quoi le Seigneur les invite.

Cela vous apportera

Un temps de ressourcement personnel, la découverte d'une manière bienveillante de s'écouter ainsi que l'accueil du souffle de l'Esprit Saint parmi nous.

Dates et horaires

 Une ou deux journées. La date est à fixer selon les disponibilités de chacun.

Animation

Luisa Rossi, membre de la CVX (Communauté de Vie Chrétienne) et membre de l'ESDAC (Exercices Spirituels pour un Discernement Apostolique en Commun).

Sylvie Roman, membre de la CVX, avec une expérience de plusieurs années dans la coopération internationale.

Inscription et frais

Prendre contact – suffisamment à l'avance – avec le Centre Sainte-Ursule.

Le coût dépend des modalités. Suite à une prise de contact, le Centre Sainte-Ursule sera en mesure de présenter une offre.

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 18 septembre, 9 octobre, 6 novembre et 11 décembre 2026.

Deuxième semestre : vendredis 22 janvier, 19 février, 19 mars et 21 mai 2027.

Matin

- 1) **Cours pour débutants** (1h en individuel) – avec Raymonde Comment
- 2) **Cours 'sur mesure'**, 8h30-9h15, 9h15-10h00 et 12h00-12h45 – avec Eliane Bouquin.

3) **Petit groupe « UNE HEURE ET DEMIE DE MUSIQUE »**, de 10h15 à 11h45
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, développement des compétences et renfort pour la pratique individuelle.

5) **Groupe 2 - ENRICHIR SON JEU**, de 13h30 à 16h00

Perfectionnement du jeu, travail de l'interprétation. Ouvert aux citharistes expérimentés lisant une partition.

Intervenantes

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.

60 minutes : CHF 40.-

45 minutes : CHF 30.-

Cours collectifs : inscription avant le début du semestre. CHF 120.- par semestre pour le groupe du matin (formule 3) et CHF 180.- par semestre pour les groupes de l'après-midi (formules 4 et 5).

Contact

Centre Sainte-Ursule
+41 26 347 14 00



ÉVANGILE ET JOURNAL CRÉATIF

Être disciples du Christ

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 en lien avec les sens et la créativité.

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 notre condition de disciples du Christ.

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.

Dates et horaires

- 📅 **Semestre d'automne** : vendredis 18 septembre, 6 novembre, 4 décembre 2026.
- 📅 **Semestre de printemps** : vendredis 26 février, 19 mars, 30 avril 2027.

🕒 13h30-16h00

Animation

Véronique Lang est théologienne, accompagnatrice spirituelle 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, sauf arrangement préalable.

CHF 135.- pour l'ensemble des trois ateliers de chaque 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.

Zeitplan und Daten

📅 Samstag 26. September, 7. November, 12. Dezember 2026, 23. Januar, 20. Februar, 20. März, 24. April, 22. Mai, 19. Juni 2027.

🕒 10.00-11.30 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



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 31 août, 14 et 28 septembre, 26 octobre, 9 et 23 novembre, 7 décembre 2026.

Semestre de printemps

Lundis 4 et 18 janvier, 1^{er} et 15 février, 1^{er} et 15 mars, 12 et 26 avril, 10 et 24 mai, 7 et 21 juin, 5 juillet 2027.



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

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 119.- pour le semestre d'automne (7 soirées).

CHF 221.- pour le semestre de printemps (13 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 21 septembre 2026 ou 25 janvier ou 19 avril 2027.
- 🕒 18h00-19h00

Pratique hebdomadaire (dès le 31.08.2026)

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

Zazen intensif

- 📅 Samedis 7.11.2026 et 13.03.2027
- 🕒 9h00-12h00, Centre Sainte-Ursule
- 📅 Samedi 19.06.2027,
- 🕒 10h-16h, Abbaye d'Hauterive, Posieux, FR

Week-end Zen à l'Abbaye d'Hauterive

- 📅🕒 Du vendredi 25.09.2026, 17h30
au dimanche 27.09.2026, 16h00.

Pas de Zazen (pendant les vacances et jours fériés)

25.09.26-27.09.26 (week-end à Hauterive), 12.10.2026 - 25.10.2026 (vac. d'automne), 21.11.2026 (week-end Hauterive), 21.12.2026 - 03.01.2027 (vac. de Noël), 08.02.2027 - 14.02.2027 (vac. de Carnaval), 26.03.2027 - 11.04.2027 (vac. de Pâques), 07.05.2027-09.05.2027 (pont de l'Ascension), 17.05.2027 (lundi de Pentecôte), 28.05.2027 (pont de la Fête-Dieu), 03.07.2027 - 29.08.2027 (vac. d'été).

Contact

Madeleine Fracheboud, +41 79 428 86 30
Jean-François Fracheboud, +41 79 665 79 74
info-zenfr@gmx.ch



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

-  28.11.2026 : A la recherche de son identité
- 23.01.2027 : Renforcer son estime de soi
- 06.03.2027 : Transformer les fausses croyances sur soi
- 01.05.2027 : L'ombre, le côté mal aimé de soi
- 05.06.2027 : 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 balade 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

  Mardi 19 janvier 2027, 18h30-20h00

Dates et horaires

 **Pendant le jeûne :**

 Du vendredi 19.02 au mardi 23.02.2027, 18h00-20h00 (sauf samedi et dimanche).
Samedi 20 février 2027, 16h00-18h00.
Dimanche 21 février 2027, 13h30-17h30, balade à l'extérieur.

Soirée de retrouvailles :

Le vendredi 16 avril 2027, 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 28 janvier 2027.

CHF 70.-, et il y aura une collecte durant le jeûne en faveur de projets soutenus par l'Action de Carême & EPER Pain pour le prochain.

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 grandir 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
Route des Bonnesfontaines 7
CH – 1700 Fribourg

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

Secrétariat : lundi, mardi, jeudi, vendredi
9h00 - 12h00

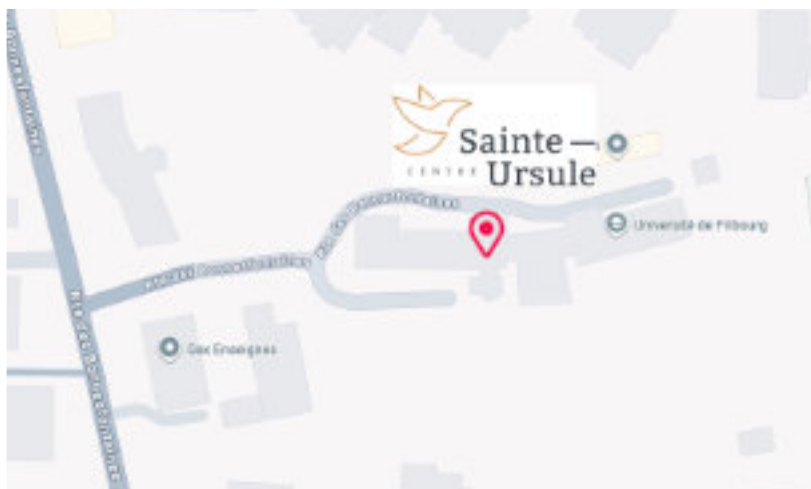


INSCRIPTION

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 25 minutes depuis la gare, 1,5 km
En bus Ligne 5, arrêt Torry (durée : 15 min), 250 mètres à pied
En voiture Depuis la route des Bonnesfontaines, tourner à droite après l'entreprise Gex Pub, suivre le panneau « Université site Ste-Agnès »
Parking Places de parc le long des routes du quartier
GPS 46.812623, 7.146117





*Ma terre intérieure
s'ouvre à la Vie*

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

www.centre-ursule.ch