

### Accès ?

**En bus :** bus n°4 (rue Rogier, à 2 mn sur la gauche de la Gare, lorsqu'on sort de la Gare côté Centre ville). Arrêt facultatif

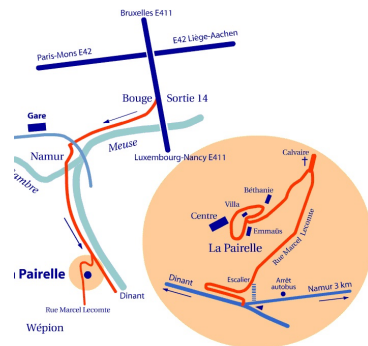
« La Pairelle ». Monter à pied la rue Marcel Lecomte (1km) jusqu'au calvaire : suivre le panneau « Centre Spirituel ».

**En taxi :** De la gare de Namur : 5km.

**En voiture :** E411, sortie Bouge (n° 14).

Traverser Namur en direction de Profondeville (N 92). A la sortie de Namur, monter à droite la rue Marcel Lecomte.

A 1km, un panneau indique le Centre Spirituel.



### Atelier - retraite

**Du Ve 31 janvier (18h15) au Di.  
2 février 2025 (17h30)**

# « Assieds-toi, fais silence »

Le Centre Spirituel ignatien « **La Pairelle** » animé par des jésuites, des religieuses et des laïcs, propose un large éventail d'activités pour jeunes et adultes : retraites individuelles et de groupes selon les Exercices Spirituels de Saint Ignace, sessions sur des sujets d'actualité, cycles de formation sur le discernement et l'accompagnement spirituel. CSI La Pairelle ASBL, éd. resp. P. J. Birsens sj, rue Marcel Lecomte, 25-5100 Wépion - www.lapairelle.be.

### Bulletin d'inscription à renvoyer à :

Centre Spirituel-Secrétariat-25 rue Marcel Lecomte-5100 Wépion  
Tél. : 081 468 111 - Fax : 081/468 118 - centre.spirituel@lapairelle.be - www.lapairelle.be

### Atelier-retraite : Méditation de pleine conscience et quête de Dieu avec les Pères de l'Eglise : du 31 janvier au 2 février 2025

Mme/ M/ P/ Sr (entourez la mention utile)

Prénom ..... Nom .....

Profession ..... Congrégation.....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Date de Naissance .....

Téléphone ..... E-mail .....

Date et Signature

Désirez-vous être inscrits à notre liste d'abonnés et être informés de nos offres et activités ? OUI  Non

**Prix du w-e** (repas compris) : 165 € (143 € pour étudiants et chercheurs d'emploi).

En cas de difficulté financière, contactez-nous.



**Animatrices :**  
Françoise Rassart, consacrée, formatrice certifiée en pleine conscience, et Cécile Gillet, membre de l'équipe d'animation de La Pairelle

## *La pleine conscience*

Selon son concepteur américain, Jon Kabat-Zinn, la pleine conscience (mindfulness) consiste à porter délibérément son attention

- dans l'instant présent
- sans jugement
- aux choses telles qu'elles sont

Il s'agit d'une qualité de présence et d'attention à soi-même basée sur l'acceptation, la bienveillance et l'absence de tout jugement.

**C'est une méditation laïque accessible à tout**

## *La méditation chrétienne*

Elle est présence réciproque et aimante de Dieu et de sa créature, dans une relation unique et intime, une relation inviolable.

Les Pères de l'Eglise nous ont appris à méditer. Ils appellent cette prière : « prière de simple présence » ou « prière avec le nom de Jésus ».

Dans la méditation, nous tâchons de faire silence, afin de nous ouvrir à une rencontre de Dieu présent dans notre être profond, et de percevoir davantage sa présence en nous et dans le monde.

**La méditation chrétienne est autre chose qu'un simple exercice psychologique visant à être aussi présent que possible. Même si un tel exercice peut aider à y entrer, il ne constitue pas ultimement la prière.**

**L'objectif de ce week-end est d'expérimenter comment la pleine conscience, en nous aidant à être présent à l'instant, peut être un outil, un marchepied pour faire un saut dans la foi et nous aider à entrer et à demeurer dans la présence de Dieu en nous et dans le monde.**

- Les méditations guidées de Pleine Conscience nous aideront à apaiser nos pensées et nos émotions, et à plonger au coeur de notre être.
- De là, nous nous mettrons en présence de Dieu, ici et maintenant ; cela nous conduira à entrer en prière.
- De petits exposés feront le lien entre la méditation laïque et la prière enseignée par les Pères du désert
  - Nous vivons des temps de prière communautaire, des temps de partage.
  - L'accompagnement spirituel sera possible pour ceux qui le souhaitent.

**Ce w-e est une initiation à la pleine conscience et à la méditation chrétienne.** Il est ouvert aux débutants et aussi à ceux qui ont participé à un cycle et qui désirent approfondir leur pratique, en lien avec leur foi chrétienne.

Il vous sera demandé de remplir un questionnaire confidentiel afin d'adapter la journée à vos attentes.

### **À emporter**

Venir avec des vêtements confortables et chauds permettant le mouvement, un tapis de sol et/ou un plaid, votre coussin de méditation (si vous en avez un).

### **Animatrices :**

**Françoise Rassart**, consacrée, est infirmière en santé mentale et formatrice certifiée en pleine conscience.  
**Cécile Gillet**, membre de l'équipe d'animation de La Pairelle.