

Accès :

En bus : face à la gare de Namur : quai D1 bus n°4 – 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.



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. 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 – secretariat@lapairelle.be - www.lapairelle.be

- Je participe uniquement le samedi 24 janvier 2026 – de 9h30 à 17h30 (**Prix : 35 €**)
- Je participe uniquement le **dimanche 25 janvier 2026 – de 9h30 à 17h30** (réservé à ceux qui ont déjà participé à une journée d'initiation – en juin 2025 ou la veille) (**Prix : 35 €**)
- Je participe aux deux journées et je reste loger sur place (**Prix : 115€**)

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

Prénom Nom

Profession Congréation :

Adresse

Code postal Ville

Date de Naissance

Téléphone E-mail

Date et Signature

Si vous souhaitez participer à la « Journée d'approfondissement de la danse contemplative » qui aura lieu le dimanche 25 à La Pairelle, et que vous désirez y passer la nuit, veuillez nous contacter. secretariat@lapairelle.be



Samedi 24 janvier 2026 de 9h30 à 17h30

et/ou

Dimanche 25 janvier 2026 de 9h30 à 17h30

Initiation et/ou approfondissement à la danse contemplative



« Ton Alliance d'amour me fait danser de joie. »

Psaume 30,8

« Il existe de nombreux chemins qui mènent à Dieu. J'ai choisi le chemin de la danse et de la musique. »

Yalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī (1207–1273) poète mystique soufi.

Animation : Mercedes Méndez Siliuto ra et Natalie Lacroix

La danse contemplative est une forme de prière en mouvement. À travers le corps, nous pouvons accéder à une écoute profonde, à une pleine conscience et à une relation intime avec Dieu.

Dans ce cours nous proposons un espace où le corps et l'esprit se rencontrent en harmonie, où le silence intérieur s'exprime par des gestes, et où chacun peut vivre une forme différente de prière, dans la liberté et la communion.

Il ne s'agit pas seulement d'apprendre des pas techniques, il n'est pas nécessaire de savoir danser, mais d'accueillir ce que nous sommes, de mettre en mouvement ce que nous portons en nous, d'entrer dans une danse qui naît du cœur et que nous adressons à Dieu.

Comme les différentes manières de communiquer avec Dieu, la danse sera parfois douce et silencieuse, parfois plus expressive et expansive, mais toujours soutenue par l'écoute, la musique, la communion et l'intention priante.

Cet atelier est ouvert à toutes les personnes, avec ou sans expérience préalable de la danse ou de la spiritualité corporelle. Nous danserons en cercle, car le cercle parle de Dieu, de son alliance éternelle avec nous, sans commencement ni fin. Il est aussi image de la communauté chrétienne, reflet de la Trinité : unie dans l'amour, chacun différent, mais en communion.

Objectifs

- Découvrir et/ou approfondir de nouvelles formes de prière et accueillir ce qui habite au plus profond de soi.
- Développer une conscience plus fine du corps comme lieu de rencontre avec Dieu.
- Explorer la créativité dans la prière gestuelle et la liberté d'expression spirituelle.
- Favoriser la communion avec les autres par l'écoute et l'harmonie.
- Intégrer la danse contemplative dans la vie spirituelle et pastorale de manière plus consciente et personnelle.

Méthodologie

- Nous apprendrons en dansant et en partageant à partir de notre expérience. L'explication de la danse et la relecture nous aideront à approfondir les notions théoriques.

Contenus

Samedi 24 janvier 2026 – de 9h30 à 17h30 - Initiation à la danse contemplative

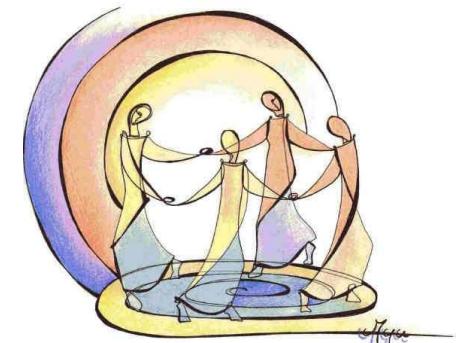
À 9h30, nous commencerons la journée par un temps d'accueil et de présentation, avant d'entrer dans la découverte du sens, du rythme, de l'harmonie, des postures et des autres éléments de la danse contemplative à travers l'apprentissage de différentes danses. Après le dîner pris au centre, nous approfondirons le rôle de la danse dans la pédagogie et dans la liturgie. La journée se terminera par une révision de toutes les danses et un moment de prière.

Dimanche 25 janvier 2026 – de 9h30 à 17h30 - Approfondissement à la danse contemplative

Cette journée s'adresse aux personnes ayant déjà participé à une initiation, soit le samedi 24 janvier, soit au cours donné en juin 2025. À 9h30, nous commencerons par un temps d'accueil et de présentation, puis nous formerons le cercle à partir de l'histoire de Myriam et de la danse Eretz (Ex 15, 20-21). Au fil de la journée, nous revisiterons les danses de l'initiation tout en apprenant de nouvelles danses à caractère plus contemplatif et liturgique. Nous prendrons le dîner au centre, et conclurons par la célébration de l'eucharistie dominicale.

Matériel nécessaire

- Vêtements confortables, chaussettes (danser pieds nus est recommandé)
- Bouteille d'eau



Animatrices

Mercedes Méndez Siliuto, Religieuse de l'Assomption, théologienne et formatrice d'éducateurs dans la pastorale de l'expérience

Natalie Lacroix. Vierge Consacrée, infirmière-psychologue engagée dans la transmission de la spiritualité ignatienne