



# Propositions de formation 2020-2021



Un lieu d'accueil

Un lieu d'histoire

Un lieu de ressourcement spirituel



## SEPTEMBRE 2020

Mercredi 2 septembre De 16h30 à 18h	Atelier <b>yoga du rire</b> Bernard Pivosz
Dimanche 6 septembre A 16h30 à l'église	<b>Prière pour la création</b>
Lundi 14 septembre de 16h30 à 18h	<b>Fresque du Climat</b> Ludovic Cimetière ou Sonia Loewert
Mercredi 30 septembre de 19h30 à 21h30	Soirée biblique : « Dès le commencement, tout est lié. » Elodie Verdun

## OCTOBRE 2020

Mercredi 7 octobre de 16h30 à 18h	Atelier <b>yoga du rire</b> Bernard Pivosz
Samedi 17 octobre de 9h30 à 12h	<i>"Laudato Si : une invitation à une conversion écologique qui ne se paie pas de mots"</i> Jacques Muller et Anne Cimetière

## NOVEMBRE 2020

Mercredi 4 novembre de 16h30 à 18h	Atelier <b>yoga du rire</b> Bernard Pivosz
Vendredi 6 novembre de 19h30 à 22h	<b>Fresque du Climat</b> Ludovic Cimetière ou Sonia Loewert
Mercredi 18 novembre de 19h30 à 21h30	« Tout est lié dans une alliance entre Dieu et toute la Création. » Elodie Verdun

## DECEMBRE 2020

Mercredi 2 décembre de 16h30 à 18h	Atelier <b>yoga du rire</b> Bernard Pivosz
---------------------------------------	---

## JANVIER 2021

Mercredi 6 janvier de 16h30 à 18h	Atelier <b>yoga du rire</b> Bernard Piwosz
Lundi 11 janvier de 19h30 à 22h	<b>Fresque du Climat</b> Ludovic Cimetière ou Sonia Loewert
Mercredi 13 janvier de 19h30 à 21h30	<i>Laudato Si : et après ?</i> Jacques Muller et Anne Cimetière
Mercredi 27 janvier de 19h30 à 21 h 30	«Tout est lié : comprendre le Royaume des cieux en observant la Création. » Elodie Verdun

## FEVRIER 2021

Mercredi 3 février de 16h30 à 18h	Atelier <b>yoga du rire</b> Bernard Piwosz
Jeudi 4 février de 19h30 à 21h30	<b>Se nourrir sainement</b> Christine Ackermann, diététicienne

## MARS 2021

Mercredi 3 mars de 16h30 à 18h	Atelier <b>yoga du rire</b> Bernard Piwosz
Vendredi 12 mars de 19h30 à 22h	<b>Fresque du Climat</b> Ludovic Cimetière ou Sonia Loewert
Mercredi 17 mars de 19h30 à 21h30	« Tous liés par une même dignité d'enfants de Dieu. » Elodie Verdun

## AVRIL 2021

Mercredi 7 avril de 19h30 à 21h30	Atelier <b>yoga du rire</b> Bernard Piwosz
--------------------------------------	---

Vendredi 16 avril de 19h30 à 21h30	Conférence sur l'Écospiritualité : l'avenir du monde se joue ici et maintenant (les eco-sites) par Christine KRISTOF
Dimanche 18 avril 9h-12h et 14h-16h	Stage : <b>le travail qui relie</b> par Christine KRISTOF
<b>MAI 2021</b>	
Mercredi 5 mai de 16h30 à 18h	Atelier <b>yoga du rire</b> Bernard Pivosz
Lundi 10 mai de 19h30 à 22h	<b>Fresque du Climat</b> Ludovic Cimetière ou Sonia Loewert
Mercredi 26 mai de 19h30 à 21h30	« Travailler aux bonnes "liaisons", à ce qui enrichit et fait grandir l'homme. » Elodie Verdun
<b>JUILLET 2021</b>	
<b>Au cours de l'année</b> <b>Date non fixée</b>	Initiation à la méditation de pleine conscience Dr Martine Saffroy
<b>Samedi 03 juillet</b> <b>de 14h30 à 21h30</b>	<b>ECO FÊTE</b>

**Participation aux frais : 6 €**

**Yoga du rire (1<sup>er</sup> mercredi du mois)**

Le yoga du rire est un concept révolutionnaire né de l'idée originale du Dr Madan Kataria, un médecin de Mumbai. En Inde, il a lancé le premier club de rire dans un parc le 13 mars 1995 avec seulement une poignée de personnes. Aujourd'hui, le phénomène est mondial et des milliers de clubs de rire sont aujourd'hui recensés (2020) dans plus de

105 pays. Le yoga du Rire s'impose par sa facilité à installer un bien-être complet chez ses pratiquants. Techniquement, le yoga du rire **combine des rires sans raison avec des respirations yogiques** (pranayama). N'importe qui peut rire sans raison, sans recourir à l'humour ou à des blagues. Est privilégié un rire simple, dans un premier temps abordé comme un exercice en groupe et qui va se transformer rapidement en rire réel et contagieux. Le concept est basé sur un fait scientifique : **le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé**. On obtient les mêmes avantages physiologiques et psychologiques.

### Fresque du Climat

La Fresque du climat est un atelier d'intelligence collective sur le fonctionnement du climat et sur les conséquences de son dérèglement. Quelles sont les causes et les conséquences du dérèglement climatique ? Pour mieux comprendre le fonctionnement du climat, venez participer à La Fresque du Climat. Au cours de cet atelier collaboratif et créatif, un animateur vous accompagnera dans la recherche des liens de cause à effet entre les différentes composantes du changement climatique. Cet atelier s'adresse aussi bien aux novices qu'aux connaisseurs.

### Laudato Sí, un texte « politique » (17/10/2020)

L'encyclique du pape François est un appel à la « conversion à l'écologie intégrale » : changer nos « styles de vie », changer de regard pour vivre une « fraternité sublime avec toute la création »... On a tendance à oublier qu'il s'agit aussi d'un véritable texte politique qui remet en cause les fondements même de la société dans laquelle nous vivons.

### Laudato Sí, et après ? (13/01/2020)

Cinq ans après la publication de l'encyclique Laudato Sí, où en sommes-nous ? L'encyclique n'est pas seulement une réactualisation de la « Doctrine sociale de l'Église ». Imprégné par

une spiritualité tant ignacienne que franciscaine, notre pape nous propose une conversion radicale à « l'écologie intégrale » fondée sur trois piliers : la conversion du cœur, la conversion de nos styles de vie, la conversion du système économique et politique.

### **Soirée biblique (Elodie Verdun)**

« **Tout est lié** ». Cette affirmation du pape François retentit encore plus fortement en cette année où il nous invite à relire et approfondir l'encyclique *Laudato si'* : « Tout est lié : le soin authentique de notre vie même et de nos relations avec la nature est inséparable de la fraternité, de la justice et de la fidélité envers les autres. » (tweet du pape François le 5 juin 2020). C'est une conversion profonde, une écologie intégrale à laquelle l'homme est appelé. **Cinq soirées sont proposées pour lire ensemble la Bible, se nourrir et vivre de la Parole de Dieu en profondeur, et ainsi découvrir cette authentique liaison entre Dieu et chacune de ses créatures, mais aussi les droits et les devoirs que cela implique.**

### **Initiation à la Méditation de Pleine Conscience (MBSR)**

La méditation de Pleine Conscience est une technique d'entraînement de l'esprit, au même titre que l'activité sportive pour le corps. C'est une gymnastique attentionnelle qui vise à entraîner votre cerveau à prendre plus directement conscience des sensations, pensées et émotions qui se présentent. Cela permet entre autres de diminuer l'emprise des pensées et des émotions.

### **Se nourrir sainement, Christine Ackermann.**

Il ne s'agit pas d'une cure médicale à usage thérapeutique, ni d'une cure d'amaigrissement, mais d'une formation pour apprendre à se nourrir très sainement, différemment, sans avoir faim !

Pourquoi l'agriculture bio ? Quel lien entre notre santé et la consommation d'aliments issus de l'agriculture biologique ? Le bio est-il réservé à une élite ou aux riches ?

Comment se nourrir sainement ? Quelle alimentation pour la sauvegarde de l'environnement, le respect des hommes et des animaux ?

### « Le Travail qui relie », découverte, Christine KRISTOF

Le **travail qui relie** est une démarche de travail en groupe permettant d'aborder ces questions en alliant les dimensions corporelle, émotionnelle et spirituelle à notre compréhension rationnelle du monde et à notre engagement dans l'action. Un atelier de travail qui relie veut réveiller en nous l'énergie et la détermination pour répondre aux défis du monde actuel. Il comprend des exercices pratiques et expérientiels qui nous invitent à explorer notre lien avec le vivant, à exprimer nos émotions face à un système destructeur de vie et à faire émerger notre « éco-conscience », cette conscience qui englobe l'ensemble des êtres vivants. Christine Kristof-Lardet est journaliste et photographe, rédactrice en chef de la revue Présence et animatrice du site Spiritualités pour la Terre.

- **Visites guidées** du site historique de la Maison des Antonins avec vidéo projection animées par des Sœurs de la communauté St-Michel, sur demande.
- **Visites guidées** des projets Ecospirituels (Sentier pieds-nus, Potager Sol-Vivant, Rucher Pédagogique, sensibilisation à l'environnement...), sur demande.

- **Des retraites pour religieux et laïcs**

- **du 30 mai (soir) au 6 juin (matin) 2021**

P. Xavier LOPPINET, o.p.

« Des différents moyens que prend Dieu pour nous convertir »

- **du mardi 4 juillet (soir) au mardi 11 juillet 2021 (matin)**

Fr. Charles MARIE, FMJ

« Les Béatitudes, lumières pour notre vie consacrée. »

- **du mardi 17 août (soir) au mardi 24 août 2021 (matin)**

P. Jean-Luc RAGONNEAU, s.j.

« Le Christ au centre de notre vie peut nous guérir »

- Prière Taizé le 3<sup>ème</sup> vendredi du mois.

- **Des possibilités de rencontre avec une sœur de la communauté pour un temps d'écoute, de partage ou un accompagnement.**

- **Des temps de repos et de silence dans un cadre apaisant où la nature et l'espace favorisent le calme et l'intériorité.**

## **La maison accueille des groupes divers sur demande**

- **Pour des formations, des séminaires, des AG, des Ateliers...**
- **Pour des journées de recollection ou des retraites, de réflexion, de relecture de vie...**
- **Accueil de pèlerins**

Pour tout renseignement et informations complémentaires, s'adresser à

