



MAISON DU GRAND PRÉ

Annecy // Chauvanod // Haute-Savoie // www.maisondugrandpre.fr

2023-2024

SOMMAIRE

Maison du Grand Pré	p. 03
Les orientations de la MGP	p. 03
Communauté des Sœurs de la Croix de Chavanod	p. 04
Nos prestations d'accueil	p. 05
Mise à disposition de salles, hébergement, restauration	p. 05
Calendrier des activités	p. 07



Cheminement spirituel et expérience de Dieu	p. 11
Haltes, sessions et retraites spirituelles	



Développement de la personne, vie relationnelle	p. 21
--	-------



Pratiques psychocorporelles et artistiques	p. 27
---	-------



Activités ayurvédiques	p. 37
-------------------------------	-------



Société, cultures et religions	p. 41
Conférences, spectacles	



Séjour individuel	p. 46
--------------------------	-------

Activités de nos partenaires	p. 47
Renseignements utiles	p. 50

MAISON DU GRAND PRÉ

Un lieu aux couleurs du monde

La Maison du Grand Pré est un centre spirituel et culturel situé à 10 km d'Annecy, en pleine nature. Il a été rénové en 2015 dans l'ancien couvent des Sœurs de la Croix. C'est un lieu calme, propice à la détente et au ressourcement. Il offre un cadre agréable pour une pause, pour participer à diverses activités ou les organiser (mise à disposition de salles, possibilités d'hébergement, de restauration, de célébration...).

Les orientations de la MGP

Accompagner la personne dans la recherche de sens de son parcours de vie, ainsi que dans son souhait d'un approfondissement spirituel : retraite individuelle, de groupe, accompagnement spirituel, temps de réflexion et de formation, ou simple halte pour « reprendre souffle ».

Favoriser un développement harmonieux de la personne dans un espace de liberté, par des activités artistiques, par la pratique de yogas, massages ayurvédiques, méditations, par l'utilisation d'outils de développement personnel.

Proposer une ouverture aux diverses cultures et traditions, ainsi que des temps de réflexion et d'échange en lien avec des défis de notre monde en mutation.

Offrir aux enfants et aux jeunes qui fréquentent la MGP une expérience humaine et spirituelle. Ces pratiques se font en proximité avec des communautés des Sœurs de La Croix et leurs missions, en lien avec d'autres acteurs locaux.

La MAISON DU GRAND PRÉ est gérée par une association loi 1901 : l'Association Maison du Grand Pré. Son conseil d'administration est composé de religieuses et de laïcs.



COMMUNAUTÉ DE SŒURS DE LA CROIX DE CHAVANOD

En Haute-Savoie, dans le village de Chavanod, près d'Annecy, des jeunes femmes décident un jour de vivre leur foi en communauté fraternelle, dans l'aide et l'attention à la personne. Ainsi naît, en 1838, la Congrégation des Sœurs de la Croix, fondée par Claudine Echernier et Pierre-Marie Mermier. Aujourd'hui, elles sont présentes dans de nombreux endroits du monde : Europe, Asie, Afrique, Amérique. Les Sœurs de la Croix exercent leur mission principalement dans les domaines suivants : éducation et santé, travail social, engagements en paroisse et au sein de divers mouvements, apostolat spirituel. Depuis quelques décennies, des religieuses issues d'autres continents, en particulier de l'Inde, ont été appelées à vivre leur mission en Europe. Leur présence a stimulé l'élaboration d'un nouveau projet qui a vu le jour à Chavanod en 2015, la **Maison du Grand Pré**, Centre spirituel et culturel. Fruit d'une recherche et d'une collaboration entre religieuses et laïcs, il cherche à répondre à de nouveaux besoins propres à notre époque. Une communauté des sœurs de la Croix réside en ce lieu.

Au cœur de cette Maison, nous vous invitons à découvrir le musée vivant (vidéos, objets) qui retrace l'histoire et la mission actuelle de la Congrégation dans le monde.
Site de la Congrégation : <https://sisterscrosschavanod.org/>

————— Psaume 22 —————

Le Seigneur est mon berger je ne manque de rien.

Sur des prés d'herbe fraîche, il me fait reposer,

il me mène près des eaux tranquilles.

Même si je marche dans un ravin d'ombre et de mort,

Je ne crains aucun mal car Il est avec moi.

NOS PRESTATIONS D'ACCUEIL

MISE À DISPOSITION DE SALLES

La MGP dispose de 5 salles, de 20 à 111 m², adaptées à l'accueil de groupes (séminaires d'entreprises, réunions d'associations ou autres organismes) et mises à la disposition du public.

Elles sont équipées de chaises, tables, micro, vidéoprojecteur et paperboard ; collation à la demande. Une salle est adaptée aux activités corporelles avec miroir et sol souple.

Salles de massage. Parking privé. Espaces extérieurs pouvant être mis à disposition.

Notre chapelle d'environ 180 places peut également être mise à disposition pour l'organisation de concerts, récitals...



La réservation de salle à l'année est possible avec la mise en place d'une convention annuelle. Nous consulter.

HÉBERGEMENT

7 chambres individuelles à un lit simple, 9 chambres partagées à 2 lits simples, 2 chambres aménagées pour les personnes à mobilité réduite.

Toutes les chambres sont équipées de salle de bains, douche, WC, accès internet. Ascenseur.

Les draps sont fournis ainsi que le linge de toilette.

RESTAURATION

Salle à manger de 55 couverts, tables rondes intimistes et tables rectangulaires conviviales. Petit-déjeuner en libre-service.

Les repas servis sont élaborés à partir de produits locaux. Possibilité de choisir entre un repas standard ou un repas sans viande.

La MGP n'a cependant pas la possibilité d'adapter les repas aux différents régimes alimentaires des participants. Les réservations des repas se font sur demande au moins 10 jours avant.

Renseignements et tarifs par courriel :
maisondugrandpre@gmail.com

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Programme susceptible d'évoluer. Merci de consulter le site :
www.maisondugrandpre.fr

SEPTEMBRE 2023

Lu	11	Chante avec nous	27
Ma	12	Début des cours de Hatha Yoga, yoga doux et souple	28
Ma	12	Début des cours de Kundalini Yoga	28
Me	13	Découverte de la méditation	30
Je	14	Début des cours de Qi Gong	29
Je	14	Début des cours de Hatha Yoga, niveau avancé	29
Lu	18	Les jardins de la pensée	21
Me	20	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Me	20	Découverte de la méditation	30
Sa	23	La révolution numérique au service du bien commun : une chance et un risque	41
Lu	25	En suivant les trouvères de l'Évangile	12
Lu	25	Chante avec nous	27
Me	27	Les mercredis de la méditation	31
Je	28	Chants de Taizé et psaumes	12
Je	28	Atelier de codéveloppement professionnel	21
Sa	30	Stage Lu jong yoga	31
Sa	30	Stage Méditation dans l'esprit du zen	32

OCTOBRE 2023

Lu	02	En suivant les trouvères de l'Évangile	12
Me	04	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Me	04	Découverte de la méditation	30
Sa	07	La question démographique	41
Lu	09	En suivant les trouvères de l'Évangile	12
Lu	09	Chante avec nous	27
Me	11	Respire, pose tes valises et vis	13
Me	11	Découverte de la méditation	30
Je	12	Atelier de codéveloppement professionnel	21
Ve	13	Jeûne et marche	13
Ma	16	En suivant les trouvères de l'Évangile	12
Lu	16	Les jardins de la pensée	21
Me	18	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Me	18	Découverte de la méditation	30

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Je	19	Chants de Taizé et psaumes	12
Sa	21	Introduction au massage sensitif	39
Lu	23	Art de l'iconographie	14
Me	25	Les mercredis de la méditation	31
Ma	31	Ecouter l'autre, parler de soi et être	22



NOUVEMBRE 2023

Ve	03	Chants de Taizé et psaumes	12
Sa	04	Fabrication de cosmétique naturels et graines germées	40
Ma	07	Chante avec nous	27
Me	08	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Ve	10	« Le chant des radiateurs, murmures pour voix et violoncelle » d'après Christian Bobin	42
Ve	10	Christian Bobin, l'homme qui murmurait à l'oreille du monde	42
Sa	11	La « personale Leibtherapie »	22
Sa	11	Stage Lu jong yoga	31
Sa	11	Découvrez vos mains créatives	34
Lu	13	Les jardins de la pensée	21
Me	15	Découverte de la méditation	30
Me	15	Introduction à la cuisine santé selon l'Ayurvéda	40
Je	16	La parole de Vie dans mon chemin spirituel	14
Je	16	Atelier de codéveloppement professionnel	21
Ve	17	Réveiller sa vie intérieure	15
Sa	18	Marche et prière	15
Sa	18	Pratiques corporelles de gestion du stress et des émotions	32
Sa	18	Atelier dans le cycle du végétal	34
Sa	18	Les besoins spirituels contemporains d'un retour à la Nature	43
Lu	20	Chante avec nous	27
Me	22	Découverte de la méditation	30
Je	23	Chants de Taizé et psaumes	12
Sa	25	Stage Le pouvoir de la respiration	33
Me	29	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Me	29	Les mercredis de la méditation	31
Je	30	La parole de Vie dans mon chemin spirituel	14



DÉCEMBRE 2023

Sa	02	Respire, pose tes valises et vis	13
Sa	02	Apprendre à dialoguer avec son ange	23
Lu	04	Chante avec nous	27
Me	06	Découverte de la méditation	30
Je	07	La parole de Vie dans mon chemin spirituel	14
Ve	08	D'une blessure vers une restauration	16

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Sa	09	Découvrez vos mains créatives	34
Sa	09	Grandir en cultivant la paix	43
Lu	11	Les jardins de la pensée	21
Me	13	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Me	13	Introduction à la cuisine santé selon l'Ayurvédā	40
Je	14	Chants de Taizé et psaumes	12
Je	14	Atelier de codéveloppement professionnel	21
Sa	16	Stage Méditation dans l'esprit du zen	32
Sa	16	Stage Kundalini yoga	33
Lu	18	Chante avec nous	27
Me	20	Les mercredis de la méditation	31
Je	21	La parole de Vie dans mon chemin spirituel	14
Ve	22	Vivre Noël ensemble	16

Fermeture du 30/12/23 au 08/01/24



JANVIER 2024

Lu	08	Chante avec nous	27
Me	10	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Sa	13	La méthode « Vittoz », pour (re)trouver son unité	23
Sa	13	Découvrez vos mains créatives	34
Lu	15	Les jardins de la pensée	21
Je	18	Atelier de codéveloppement professionnel	21
Sa	20	La « personale Leibtherapie »	22
Sa	20	Stage Le pouvoir de la respiration	33
Lu	22	Chante avec nous	27
Me	24	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Me	24	Introduction à la cuisine santé selon l'Ayurvédā	40
Ve	26	« Le traité de l'amour de Dieu » de St François de Sales	44
Sa	27	Découverte de la communication animale	24
Sa	27	Pratiques corporelles de gestion du stress et des émotions	32
Sa	27	La non-violence a-t-elle encore sa place aujourd'hui ?	44
Me	31	Les mercredis de la méditation	31



FÉVRIER 2024

Sa	03	Les danses sacrées de Gurdjieff	35
Lu	05	Chante avec nous	27
Me	07	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Sa	10	Accompagner la vie dans l'épreuve	24

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Lu	12	Les jardins de la pensée	21
Je	15	Atelier de codéveloppement professionnel	21
Sa	17	La « personale Leibtherapie »	22
Me	21	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Me	21	Introduction à la cuisine santé selon l'Ayurvédā	40
Sa	24	Marche et prière	15
Me	28	Les mercredis de la méditation	31
Je	29	Chants de Taizé et psaumes	12
Ja	29	Relire son histoire, s'ouvrir à un nouvel avenir	25



MARS 2024

Ve	01	Réveiller sa vie intérieure	15
Lu	04	Chante avec nous	27
Me	06	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Je	07	La parole de Vie dans mon chemin spirituel	14
Sa	09	Pratiques corporelles de gestion du stress et des émotions	32
Sa	09	Ecoféminisme et patriarcat	45
Lu	11	Les jardins de la pensée	21
Me	13	Respire, pose tes valises et vis	13
Je	14	La parole de Vie dans mon chemin spirituel	14
Je	14	Atelier de codéveloppement professionnel	21
Ve	15	Jeûne et marche	13
Sa	16	Atelier dans le cycle du végétal	34
Lu	18	Chante avec nous	27
Me	20	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Je	21	Chants de Taizé et psaumes	12
Sa	23	Dénouer les relations	25
Sa	23	Stage Kundalini yoga	33
Me	27	Introduction à la cuisine santé selon l'Ayurvédā	40



AURIL 2024

Sa	06	La « personale Leibtherapie »	22
Sa	06	Stage Méditation dans l'esprit du zen	32
Sa	06	Initiation au dessin du portrait	35
Lu	08	Les jardins de la pensée	21
Je	11	Chants de Taizé et psaumes	12
Je	11	Atelier de codéveloppement professionnel	21
Di	14	7 jours de retraite dans la vie	17
Lu	15	Apprendre à prier	17
Lu	15	Chante avec nous	27
Ma	16	Apprendre à prier	17
Me	17	Apprendre à prier	17
Me	24	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Me	24	Introduction à la cuisine santé selon l'Ayurvédā	40
Lu	29	Chante avec nous	27

CALENDRIER DES ACTIVITÉS



MAI 2024

Je	02	Chants de Taizé et psaumes	12
Ve	03	Weekend bien-être ayurvédique	39
Lu	06	Les jardins de la pensée	21
Sa	11	Marche et prière	15
Sa	11	Pratiques corporelles de gestion du stress et des émotions	32
Sa	11	Une Bible de lumière : les vitraux de Chartres	18
Lu	13	Chante avec nous	27
Me	15	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Je	16	Respire, pose tes valises et vis	13
Je	16	Atelier de codéveloppement professionnel	21
Sa	18	Ennéagramme et danse de Gurdjieff	26
Sa	25	La « personale Leibtherapie »	22
Lu	27	Art de l'iconographie	14
Lu	27	Chante avec nous	27
Me	29	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Je	30	Chants de Taizé et psaumes	12



JUIN 2024

Lu	03	Les jardins de la pensée	21
Je	06	Réenchanter notre relation au vivant, un chemin de reliance entre intériorité et engagement	45
Sa	08	De la confiance à l'amour de soi	26
Lu	10	Chante avec nous	27
Me	12	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	30
Je	13	Atelier de codéveloppement professionnel	21
Ve	14	D'une blessure vers une restauration	16
Lu	24	Chante avec nous	27



JUILLET 2024

Lu	01	Les jardins de la pensée	21
Je	04	« Le Seigneur entend ceux qui crient vers lui, de toutes leurs angoisses, il les délivre » (ps 33,18)	18
Sa	13	Atelier dans le cycle du végétal	34
Di	14	Retraite zen selon la tradition via integralis	36
Lu	15	Le clown, une école de foi et de joie	19
Lu	29	« Ecoutez et vous vivrez » (Isaïe 55,3)	19



AOÛT 2024

Ma	06	« Faites ceci en mémoire de moi » (Luc 22, 14-20)	20
----	----	---	----

CHEMINEMENT SPIRITUEL ET EXPÉRIENCE DE DIEU

Haltes, sessions et retraites spirituelles



➤ Accompagnement spirituel individuel

Dans la vie courante

L'accompagnement est une aide précieuse pour distinguer ce qui est essentiel dans notre existence et ce qui l'est moins, pour discerner comment l'Esprit-Saint est à l'œuvre, repérer ce qui va dans le sens d'un dynamisme de vie et ce qui est de l'ordre d'un frein. Il aide à orienter davantage sa vie et ses choix à la lumière de l'Évangile. L'accompagnateur est un témoin de ce travail intérieur.

 **Srs Blanche PEZET, Jessy SEBASTIAN,**
Sr Maryline DARBELLAY et Sr Madeleine MAYINGA
accompagnatrices spirituelles selon les Exercices spirituels.

 Sur rendez-vous

 A partir de 15 €

➤ Retraite individuelle ou en groupe sur demande

A l'école de Saint Ignace

Se mettre à l'écoute de la parole de Dieu dans le silence avec un accompagnement quotidien. Selon vos disponibilités choisissez vos dates pour vivre une retraite spirituelle de 3 ou 5 ou 8 jours.

Adresser une lettre de motivation par courrier à la MGP ou par mail à soeurjsebastian@gmail.com

 **Sr Jessy SEBASTIAN, scc**
accompagnatrice de retraites spirituelles.

 Sur rendez-vous

 90 € la journée en pension complète

» « En suivant les trouvères de l'Évangile »

Lire, comprendre et jongler avec les mots de l'Évangile de Luc

Les trouvères du Moyen-âge étaient des poètes qui jonglaient avec les mots autant qu'avec les balles de cuir. Ce parcours vous propose de devenir les nouveaux « trouvères de l'Évangile » et de partir, avec un regard neuf, à la découverte de Luc et de ses jonglages littéraires à travers l'ensemble de son récit.

 **Bernard BIDAUT,**
bibliste, docteur en théologie.

 Le lundi de 18h30 à 20h

 **2023** : Lundi 25 septembre
Lundi 2 octobre
Lundi 9 octobre
Lundi 16 octobre
Possibilité de suivre le parcours en distanciel

 65 € les 4 séances
20 € la séance
45 € le parcours en zoom

» Chants de Taizé et psaumes

Louer Dieu

Chanter ensemble et prier avec des chants de Taizé et des psaumes - les prières des premiers chrétiens, pour aller ensemble à la rencontre de Dieu, goûter la paix intérieure.

 **Sr Jessy SEBASTIAN, scc**
animatrice de chants religieux.

 Le jeudi de 20h à 21h30
Les séances ont lieu au 6 bis avenue de la Plaine,
74000 ANNECY (tél. : 04 50 45 21 41)

 **2023** : 28/09 - 19/10 - 2 et 23/11 - 14/12
2024 : 29/02 - 21/03 - 11/04 - 2 et 30/05

 8 € la séance

↳ Respire, pose tes valises et vis

Une journée hors de chez soi pour mieux être chez soi

Vous vivez des moments de découragement et de solitude... Il est bon de prendre un peu de recul par rapport aux activités et préoccupations quotidiennes, de faire une pause et respirer. Ecouter avec l'oreille du cœur une parole qui donne vie. Libre et confiant, retrouver l'espoir de vivre.

 **Sr Jessy SEBASTIAN, scc**
accompagnatrice spirituelle.

 La journée de 9h30 à 16h30

 **2023** : 11 octobre, 2 décembre.
2024 : 13 mars, 16 mai.

 50 € avec repas de midi

↳ Jeûne et marche

Retrouver de l'énergie, se reconnecter à soi-même

Une expérience à la fois corporelle, spirituelle et solidaire, accompagnée par des animatrices et animateurs expérimentés. Le jeûne est une respiration précieuse pour le corps et l'esprit. Les marches et la méditation conduisent sur les chemins du lâcher prise. La « descente » vers le jeûne commence chez soi 5 jours avant le début de la semaine. Jeûne selon la méthode Buchinger, avec jus de fruits et de légumes bio pressés du jour.

 **Michel GENOUD,**
*responsable du programme « Jeûne et marche »,
avec la collaboration de l'équipe MGP.*

 **2023** : Du vendredi 13 octobre (19h)
au vendredi 20 octobre 2023 (15h)
Soirée d'information par zoom le vendredi 29 septembre à 19h.

2024 : Du vendredi 15 mars (19h)
au vendredi 22 mars 2024 (15h)
Soirée d'information par zoom le vendredi 1er mars à 19h.

 550 € en hébergement

Art de l'icôno-graphie

Réaliser un sujet traditionnel

La passion pour ce travail, transmis depuis des générations par les moines d'Orient, est partagée par des frères et sœurs de la communauté de Bose (Italie). Aborder les aspects techniques et théologiques des icônes donne accès à la foi dans le Dieu dont Jésus est l'Image. Réaliser l'icône de son choix en vue de développer ses propres capacités. Chaque participant repart avec son icône.

 **Maria Grazia REGGI et/ou Frère Noberto**

 De 9h à 17h

 **Session pour les débutants :**

Du lundi 23 octobre (9h) au samedi 28 octobre 2023 (16h)

Pour ceux ayant déjà participé à un atelier :

Du lundi 27 mai (9h) au samedi 01 juin 2024 (16h)

 550 € avec repas de midi
700 € en pension complète

La parole de Dieu dans mon chemin spirituel

Etre à l'écoute de ce que la Parole m'inspire

Me relier à ma vie spirituelle, comment ? Une demi journée pour se nourrir de récits bibliques et vivre une relation plus enracinée et plus personnelle avec le Christ qui nous relève et nous rend confiants. Pour participer à ces rendez-vous aucune connaissance préalable de la Bible ou de la vie chrétienne n'est nécessaire.

 **Sr Jessy SEBASTIAN, scc,**
accompagnatrice spirituelle.

 Le jeudi de 9h30 à 12h30

 **2023 :** 16 et 30 novembre
7 et 21 décembre

2024 : 7 et 14 mars.

Possibilité de participer en distanciel par zoom

 20 € la séance
10 € la séance en zoom

↳ Réveiller sa vie intérieure

Mini retraite de 2 jours à l'école de St Ignace de Loyola

Deux jours en silence pour accueillir l'invitation de Jésus et renouveler notre relation avec Celui qui nous aime.

 **Srs Blanche PEZET et Jessy SEBASTIAN, scc,**
accompagnatrices spirituelles selon les Exercices spirituels Ignaciens.

 Du vendredi 17 novembre (18h) au dimanche
19 novembre 2023 (16h) : « Dieu s'intéresse à toi. »

Du vendredi 1 mars (18h) au dimanche 3 mars 2024
(16h) : « L'amour de Dieu me libère et me sauve. »

 220 € en pension complète
180 € avec repas de midi

↳ Marche et prière

Randonnées autour de Chavanod

Un thème pour chaque sortie :

- **1ère marche** : trouver une force dans le quotidien. Garder espoir dans les épreuves. Chercher un soutien dans la Parole.
- **2ème marche** : marcher avec Dieu. Une réflexion, à la fois joyeuse et dramatique, afin de pouvoir assumer nos engagements en faveur de la création.
- **3ème marche** : accueillir les différentes mélodies du silence et de l'écoute. Le silence est source de force, il dynamise nos cœurs. La nature est propice à cette expérience. L'écoutons-nous ?

 **Sr Maria Selvam AROCKIASAMY, scc,**
Annie DESILLE

 9h - 12h

 **2023** : Samedi 18 novembre
2024 : Samedi 24 février
Samedi 11 mai

 Participation libre et consciente

➤ D'une blessure vers une restauration,
un passage à vivre...

Session spirituelle

La parole de Dieu est une parole vivante qui révèle nos blessures et nous donne la grâce d'être restauré. Jean 8, 2-11 nous aidera à cheminer pas à pas à travers différents ateliers (méditation, yoga, écriture, dessin), ainsi que des temps de réflexion, de chants et de célébrations.

 **P. Paulraj ROCK - Sr Jessy SEBASTIAN, scc**
et Emmanuel GUY.

2023 : Du vendredi 8 décembre (18h)
au dimanche 10 décembre (16h30)



2024 : Du vendredi 14 juin (18h)
au dimanche 16 juin (16h30)

220 € en pension complète



180 € avec repas de midi

➤ **Vivre Noël ensemble**

Repos et convivialité

Pour vivre ce temps de Noël autrement, dans le calme, loin de l'agitation, venez simplement partager un temps de repos, de fraternité, de prière et de convivialité, dans la simplicité.

 **Les Sœurs de la Croix et la participation**
de Catherine SCHOUBRENNER



2023 : Du vendredi 22 décembre (16h)
au mardi 26 décembre 2023 (15h)



420 € en pension complète

↘ 7 jours de retraite dans la vie

Vivre les Exercices de St Ignace chez soi, tout en exerçant ses activités

C'est une proposition pour vivre un temps spirituel tout en gardant ses activités. S'ouvrir et cheminer avec la Parole, étancher sa soif de Dieu...

Chaque jour, se réserver un temps personnel pour méditer et un autre temps avec l'accompagnatrice (en présentiel, au téléphone ou en visio).

Le début et la fin de la retraite se feront avec le groupe en présentiel à la Maison du Grand Pré.

 **Sr Jessy SEBASTIAN et sr Blanche PEZET, scc,**
accompagnatrices spirituelles selon les Exercices spirituels Ignaciens.

 **2024** : Du dimanche 14 avril (16h)
au dimanche 21 avril (18h30))

 120 €

↘ Apprendre à prier

Différentes portes d'entrée en prière

Vous souhaitez découvrir, expérimenter diverses manières de prier, des chemins pour entrer en prière. Nous vous proposons de choisir 3 jours consécutifs ou bien 1 ou 2 jours qui vous conviennent, pour vivre une expérience spirituelle personnelle et en groupe.

 **Sr Jessy SEBASTIAN et sr Blanche PEZET, scc,**
accompagnatrices spirituelles selon les Exercices spirituels Ignaciens.

 La journée de 9h30 à 16h30

 **2024** : Lundi 15 avril
Mardi 16 avril
Mercredi 17 avril

 50 € la journée avec repas de midi
130 € les 3 jours avec repas de midi
240 € en pension complète

↳ Une Bible de lumière

Un regard sur les vitraux de Chartres

Nulle cathédrale gothique ne présente sans doute un ensemble aussi remarquable de verrières que Notre-Dame de Chartres. C'est tout un monde qui apparaît dans la lumière, né de l'imagination fertile des artistes des XII^e et XIII^e siècles. Ensemble, nous partirons à la découverte d'un univers où s'entremêlent les textes bibliques et le petit peuple de Chartres, avec ses artisans et ses commerçants jusqu'à offrir à nous une Bible lumineuse. Du bleu de Chartres inimitable aux rouges les plus éclatants, tout un feu d'artifice se présente au regard. Suivez le guide dans cet imaginaire à la fois proche et lointain de nous, mais qui demeure à jamais une invitation au voyage.



P. Philippe ABADIE,

*Professeur retraité de l'Université Catholique de Lyon,
docteur en théologie et en anthropologie religieuse*



De 9h30 à 16h30



2024 : Samedi 11 mai 2024



50 € la journée avec repas de midi

↳ « Le Seigneur entend ceux qui crient vers lui, de toutes leurs angoisses, il les délieure ». (ps 33, 18)

Retraite prêchée de 6 jours selon les «exercices spirituels»
de St Ignace.

Elle est précieuse cette parole de foi ! Quelles sont ces angoisses dont le Seigneur nous délivre ? La maladie ? La guerre ? La violence d'où qu'elle vienne ? Quels cris, quels appels touchent le cœur de Dieu jusqu'à le faire réagir ? En quoi consiste cette libération et comment y reconnaissons-nous l'action d'un Dieu qui nous aime ? Ce chemin d'une paix intérieure sera celui de notre retraite.

Retraite en silence.



P. Rémi de MAINDREVILLE sj,



2024 : Du jeudi 4 juillet (18h)
au mercredi 10 juillet (14h)



550 € en pension complète

➤ **Le clown, une école de foi et de joie**

Session spirituelle et artistique

Goûter de manière originale à ce que notre foi recèle de plus savoureux : le bonheur et la joie ; la présence et la relation ; le don (donner et recevoir) ; la vérité et la liberté ; l'esprit d'enfance. Alternent, chaque jour, des exercices ludiques (on rit beaucoup !), l'écoute de la Parole de Dieu pouvant y faire écho, ainsi que des temps de prière.

 **Philippe ROUSSEAU,**

Pédagogue, comédien et théologien, anime des retraites et des stages à vocation spirituelle et artistique.

 **2024** : Du lundi 15 juillet (15h30)
au samedi 20 juillet (15h)

 590 € en pension complète
390 € avec repas de midi

➤ **« Ecoutez et vous vivrez » Isaïe 55, 3.**

5 jours de retraite spirituelle

Aujourd'hui beaucoup d'informations nous assaillent, cela nous aide-t-il à vivre ? A travers notre existence et sa Parole, Dieu nous propose un chemin qui mène vers la Vie. Il est bon de s'arrêter, prendre quelques jours pour écouter en silence et entendre ce qu'il veut nous communiquer pour notre bonheur.

Adressez une lettre de motivation par courrier à la MGP ou par mail à soeursebastian@gmail.com

 **Sr Jessy SEBASTIAN, scc et une équipe**

 **2024** : Du lundi 29 juillet (18h)
au samedi 3 août (16h)

 510 € en pension complète

👉 « Faites ceci en mémoire de moi »
(Luc 22, 14-20)

Retraite prêchée selon les «exercices spirituels» de St Ignace.

Au cœur de la foi chrétienne, il y a la transmission. Parcourir l'évangile de Luc et le début des Actes, en nous rendant attentifs de manière priante à tout ce qui se joue entre les disciples et le Seigneur Jésus, nous conduira à percevoir les enjeux de la foi chrétienne et à la vivre d'une manière plus profonde.

Retraite en silence.

 **P. Jean-Luc FABRE, sj,**

Membre de la Communauté du Châtelard, a travaillé dans des écoles d'ingénieurs en lien avec la Compagnie de Jésus puis comme assistant national de la Communauté de Vie Chrétienne.

 **2024** : Du mardi 6 août (18h) au lundi 12 août (16h)

 550 € en pension complète

DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE, VIE RELATIONNELLE



↳ Les jardins de la pensée

Atelier d'échange philosophique et spirituel

Echanges en petit groupe. Chacun propose une liste de sujets. Le choix se fait après discussion. Chaque sujet est débattu sur 2 rencontres successives afin de ménager un temps de réaction aux idées partagées. Ouvert à tous.

 **Animation collégiale**
Coordinateur **Bernard BAROUX**

 Un lundi par mois sauf jours fériés :
2023 : 18/9 - 16/10 - 13/11 - 11/12
2024 : 15/01 - 12/02 - 11/03 - 08/04 - 06/05
03/06 - 01/07

 19h30 - 22h

 85 € le parcours

↳ Atelier de codéveloppement professionnel

Apprendre ensemble

Vous vous sentez seul devant des freins ou des interrogations dans l'exercice de votre profession (organisation, fonctionnement, management, relations...). Un groupe de 5 à 8 personnes se crée pour partager ses difficultés. L'objectif est d'apprendre ensemble. Apprendre sur soi, sur l'autre. Apprendre à aider, à être aidé, à progresser, à se poser pour repartir avec de nouvelles pistes et solutions.

 **Emmanuel GUY**, directeur de la MGP,
certification CECODEV.

 Un atelier par mois, le jeudi.
Séance de présentation le 28/09
2023 : 12/10 - 16/11 - 14/12
2024 : 18/01 - 15/02 - 14/03 - 11/04 - 16/05 - 13/06

 19h - 21h

 20 € la séance

↳ Ecouter l'autre, parler de soi & être

Dire, c'est exister. Ecouter, c'est laisser exister.
Exister, c'est avoir une identité.

Ecouter et parler ne sont pas des compétences innées. Une vraie écoute demande une disponibilité du cœur. Une parole de vérité exige une audace qui vient du silence et de l'ancrage dans votre être profond. Le fruit d'une vraie écoute et d'une parole de vérité est la RENCONTRE.

Nous vous apporterons des clés de lecture et d'analyse des attitudes qui favoriseront cette rencontre selon Carl Rogers, au travers des expériences vécues en situations. Des exercices corporels et de respiration vous aideront à écouter votre corps et le langage non verbal dans la communication.

 **Père François-Xavier LEVAN**, sj.
Thérèse NGUYEN Phuong Mai, ov.

 **2023** : Du mardi 31 octobre (9h)
au samedi 4 novembre (16h)

 510 € en pension complète

↳ La "personale Leibtherapie"

Enseignement à la perception du corps et de l'âme.

La "Leibtherapie" occupe une position particulière dans le champs des thérapie corporelles existantes. Elle recherche un chemin vers les couches intérieures du corps, vers les couches de l'âme humaine. La question soulevée : comment chacun parcourt et incorpore son vécu dans une existence joyeuse et apaisée ? Ecoute bienveillante de la personne, toucher conscient du corps tendent vers une prise de conscience de l'état de l'âme. Ainsi se déploie et se développe le processus d'individuation de la personne. Le "corps que j'ai" s'élargit à la perception du "corps que je suis" - K.G. Dürkheim

 **Alain MORALES**, formé et accompagné par Wolfram Helke durant quinze années.

 Weekend découverte : 11-12 novembre 2023
À l'issue de ce week-end, possibilité de suivre un parcours d'initiation sur 2 ans.

2024 : 20-21 janvier - 17-18 février - 6-7 avril
25-26 mai

2025 : Dates à définir

 220 € le week-end en pension complète
180 € le week-end avec repas de midi seuls

➤ Apprendre à dialoguer avec son ange

Comment réenchanter notre quotidien par des jeux
pour mieux vivre avec soi-même ?
Et comment laisser notre ange nous inspirer ?

Gitta Mallasz a accompagné la vie de Patricia Montaud d'une bien drôle de façon : en la faisant jouer avec les petits problèmes quotidiens. Selon elle, le jeu était la voie la plus directe pour atteindre CELUI qui a inventé le grand jeu de la Création. Êtes-vous prêts vous aussi à jouer avec vous-même, et à vous laisser surprendre par cette «petite voix» qui vous habite ? Durant ce week-end, nous voyagerons entre théorie et pratique.

 **Patricia MONTAUD**, fonde en 2007 l'association des Amis de Gitta Mallasz où elle retransmet à sa façon tous les trésors qu'elle a reçus et qui ont donné sens à sa vie chrétienne. Auteure de « La vie et la mort de Gitta Mallasz », « La Psychologie Nucléaire – un accompagnement du Vivant », « Dialoguer avec son ange – une voie spirituelle occidentale », « Une mise en pratique des dialogues avec l'ange de Gitta Mallasz ».

 **2023** : Du samedi 2 décembre (9h)
au dimanche 3 décembre (16h)

 220 € en pension complète
180 € avec repas de midi seul

➤ La méthode Vittoz, pour (re)trouver son unité

Développer la conscience de soi, des autres et de son environnement

Vivre et goûter l'instant présent. Développer sa concentration. Accueillir sensations, émotions et pensées sans jugement. Apprendre à se connaître pour s'ancrer dans son corps et s'apaiser. Restaurer l'unité entre son corps, son cœur et son esprit. Au cours d'ateliers en groupe, venez découvrir et acquérir des exercices concrets à intégrer dans votre quotidien.

 **Bénédicte Avenier**
Praticienne de la Méthode VITTOZ, thérapeute psychocorporelle.

 Samedi : 10h à 18h30 - Dimanche : 9h à 16 h

 **2024** : Du samedi 13 janvier
au dimanche 14 janvier

 220 € en pension complète
180 € avec repas de midi seul

👉 Découverte de la communication animale

Outils pour mieux comprendre son animal

Présentation de la communication animale, partage de pratiques.

Amélie MARCILLY

Formatrice en Communication Animale depuis 2015 et à la naturopathie animale depuis 2019.

 9h - 12h

 **2024** : Samedi 27 janvier

 45 € avec collation

👉 Accompagner la vie dans l'épreuve

« Parler est un besoin, écouter est un art » (Goethe)

L'intervention, animée par SOS Amitié, sera interactive avec constitution d'ateliers.

Elle portera sur :

- L'écoute active, non directive.
- Ce que l'on entend par « épreuve ».
- Différents types d'accompagnement.

Illustration de l'accompagnement de S.O.S Amitié.

SOS Amitié Annecy représentée par :

Marie-Pierre GIVELET, *présidente*

Henri FROMHEIM, *directeur*

 De 9h30 à 16h30

 **2024** : Samedi 10 février

 Animation : participation libre et consciente
16 € le repas de midi

📌 **Relire son histoire, s'ouvrir à un nouvel avenir**
Retraite de 4 jours

« Naitre, ce n'est pas venir au monde; naitre, c'est venir à la Vie »
(M. Henry)

Trouver ce qui est vivant en nous... La cause de beaucoup d'insatisfactions, de souffrances, se trouve dans le fait de rester en marge de sa propre vie.

Or, chacun a des capacités pour s'épanouir. Il s'agit de se les approprier pour devenir soi et choisir la Vie...

 **Marilena MARASCA**

Psychothérapeute, travaille depuis plus de 25 ans dans la relecture de parcours de vie, l'orientation et le développement personnel et professionnel.

 **2024** : Du jeudi 29 février (9h)
au dimanche 3 mars (15h30)

 390 € en pension complète
265 € avec le repas de midi

📌 **Dénouer les relations**

Se donner des outils pour mieux communiquer dans toutes nos relations

Nous sommes des êtres de relation. Qu'est-ce que la relation à l'autre, comment peut-elle être vivifiée ou sabotée ? Quelles justes attitudes pour faire passer nos convictions sans faire violence à l'autre ? Comment gérer les conflits, sortir de nos blessures, se pardonner et pardonner à l'autre par une démarche symbolique ? Qu'offre-t-on aux autres si nous ne sommes pas d'abord heureux avec nous-mêmes ?

 **Marie MAQUAIRE**

Consultante en communication relationnelle, formatrice, médiatrice, coach.

 9h - 12h

 **2024** : Du samedi 23 mars (10h)
au dimanche 24 mars (17h)

 220 € en pension complète
180 € avec repas de midi seul

↳ Ennéagramme et danse de Gurdjieff Stage de 3 jours

L'art du mouvement sacré sur le chemin de la connaissance de Soi

Allier les danses de Gurdjieff et l'Ennéagramme, pour « aller vers » d'autres formes d'intelligences et une conscience plus englobante, à l'aide du retour à soi. Par la force du groupe, tendre vers une sagesse impliquant une sublimation des instincts. Elargir la connaissance de soi, sentir combien les mouvements de Gurdjieff peuvent être une aide pour équilibrer et intégrer les 3 centres de perception (corps, âme, esprit). Avec l'Ennéagramme, faire le point sur « où j'en suis dans ma vie » ? Faire émerger les potentiels inexplorés, éveiller son énergie vitale et son pouvoir d'action, ressentir son ancrage intérieur et développer une harmonie en soi.



Elise MET

Danseuse, éducatrice somatique et art-thérapeute.

Alexandra RUAULD

Formatrice et kinésiologue.



2024 : Du samedi 18 mai (9h30)
au lundi 20 mai (17h30)



420 € en pension complète
350 € avec repas de midi

↳ De la confiance à l'amour de soi

«Deviens ce que tu es» Friedrich Nietzsche

Cheminer pour aller à la découverte de nous-même et apprendre à mieux nous connaître grâce aux concepts de l'Analyse Transactionnelle. Nous apprendrons à mieux nous positionner, à nous affirmer dans le respect d'autrui, afin d'être plus efficace dans nos relations qu'elles soient personnelles ou professionnelles.



Maryline DEVOUASSOUD

Psychologue, psychothérapeute, formatrice en Analyse Transactionnelle, certifiée en psychothérapie intégrative.



Samedi : 10h à 17h - Dimanche : 10h à 16h



2024 : Du samedi 8 juin
au dimanche 9 juin



220 € en pension complète
180 € avec repas de midi seul

PRATIQUES PSYCHOCORPORELLES & ARTISTIQUES



↳ Chante avec nous

Atelier vocal

Partager la joie de chanter ensemble des chants polyphoniques simples, traditionnels ou modernes. Mode d'apprentissage de bouche à oreille avec training vocal et rythmique ludique. Accompagnement au piano et à la guitare. Respirer, ouvrir le corps et faire sonner sa voix donne un élan vital, bienfaisant et puissant. Ouvert à tous.

 **Pascale et Vincent PORCHEROT**, *musiciens*.

 19h30 - 21h

 Le lundi soir, 2 fois par mois

2023 : 11/09 - 25/09 - 9/10 - 6/11
20/11 - 4/12 - 18/12

2024 : 8/01 - 22/01 - 5/02 - 4/03 - 18/03 - 15/04
29/04 - 13/05 - 27/05 - 10/06 - 24/06

 150 € les 18 séances

↳ Hatha Yoga, yoga doux et souple

Cours réguliers

Le Hatha Yoga englobe toutes les dimensions de l'être : physique, énergétique, mentale et spirituelle. Les postures sont prises au sol et debout, avec une intensité modérée. Postures (asanas), exercices respiratoires (pranayamas), relaxation et chants de mantras.

 **Anne Cécile ELIAS,**
enseignante hatha yoga, yin yoga et yoga sur chaise.

 9h - 10h15

 Une séance chaque mardi (hors vacances scolaires)
à partir du 12 septembre 2023 jusqu'au 25 juin 2024

 375 € l'année

↳ Kundalini Yoga

Cours réguliers

Le Kundalini Yoga est un yoga dynamique et rythmique, accessible à tous. Par la pratique de respirations conscientes, d'enchaînements de postures, de méditations et de chants de mantras, s'ouvre un espace de connaissance de soi, de son corps, de ses émotions et de spiritualité.

 **Emmanuel GUY,**
enseignant kundalini yoga.

 18h30 - 20h

 Une séance chaque mardi (hors vacances scolaires)
à partir du 12 septembre 2023 jusqu'au 25 juin 2024

 300 € l'année

👉 Qi Gong

Cours réguliers

Prendre conscience du mouvement dans le silence. Considéré comme une discipline de "longue vie", le QI GONG est constitué d'une série d'exercices réalisés sans déplacement et avec lenteur. Il vise à améliorer la circulation de l'énergie vitale du corps.

- 👤 **Yves PARSOUD,**
Pratique des arts martiaux et enseigne Tai Chi Chuan et Qi Gong.
- 🕒 12h30 - 13h30
- 📅 Une séance chaque jeudi (hors vacances scolaires)
à partir du 14 septembre 2023 jusqu'au 27 juin 2024
- 💰 300 € l'année

👉 Hatha Yoga, niveau avancé

Cours réguliers

La pratique de Hatha yoga est considérée comme la plus traditionnelle et englobe toutes les dimensions de l'être : physique, énergétique, mentale et spirituelle. Cours basés sur la fluidité du mouvement en synchronisant les postures à notre respiration.

- 👤 **Gabriele GRUIFFADA,**
enseignant Hatha Yoga, professeur de l'Académie Running Yogis et de la méthode Oxygen Advantage.
- 🕒 18h30 - 19h45
- 📅 Une séance chaque jeudi (hors vacances scolaires)
à partir du 14 septembre 2023 jusqu'au 27 juin 2024
- 💰 375 € l'année

➤ Parcours de méditation dans l'esprit du zen

Cours régulier

La méditation dans l'esprit du zen est une pratique qui favorise l'attention, la clairvoyance, la connaissance de soi et de la nature de toutes choses. Bénéfique pour la santé, elle aide à s'unifier et est source de renouveau intérieur. Elle est un chemin de libération et d'éveil. Cette pratique se veut au service de la paix en chaque méditant, dans ses relations, dans le monde. Possibilité de prendre part à une séance ou à l'ensemble du parcours.

 **Maryline DARBELLAY, scc**, s'inscrit dans la tradition de K.G. Dürckheim et de la Via Integralis - point de rencontre du zen et de la mystique chrétienne.

 Le mercredi soir de 20h à 21h30

 **2023** : 20/09 - 04 et 18/10 - 08 et 29/11 - 13/12

2024 : 10 et 24/01 - 07 et 21/02 - 06 et 20/03 - 24/04
15 et 29/05 - 12/06

 130 € le parcours
10 € la séance

➤ Découverte de la méditation de pleine conscience et présence

Méditation guidée

Expérimenter la méditation, se recueillir, être à l'écoute de son corps, à la rencontre de son souffle. Se retrouver vivant avec ce qui se présente et ce qui s'ouvre en nous, sans jugement. Les séances débutent par une série d'exercices corporelles qui amènent à un temps de méditation guidée et se terminent par un temps d'échange entre participants.

 **Annick PIERRE**,
enseignante Vini Yoga accompagnée
de Xavier COURTOIS.

 Le mercredi soir de 18h30 à 20h

 **2023** : 13/09 - 20/09 - 04/10 - 11/10 - 18/10
15/11 - 22/11 - 06/12

 10 € la séance

↳ Les mercredis de la méditation

Espace ouvert pour la méditation

Venez méditer en silence, à plusieurs, en s'appuyant sur la présence bienveillante et motivante du groupe de méditant.e.s. Une brève introduction rappellera le cadre et une traditionnelle sonnerie de gong ponctuera le début et la fin de la séance. Sans obligation de participation, un échange d'expérience sera proposé à l'issue de la séance.

Xavier COURTOIS

 Le mercredi soir de 18h30 à 19h30

 **2023** : 27/09 - 25/10 - 29/11 - 20/12
2024 : 31/01 - 28/02

 Participation libre et consciente

↳ Lu jong yoga

Stages - Yoga d'origine tibétaine

Le Lu Jong a ses racines dans la médecine tibétaine. Adapté à tout âge et à toute condition, cette pratique travaille de façon douce et harmonieuse sur la colonne vertébrale et les organes vitaux.

Avec le Lu Jong, nous allons installer notre souffle énergie et ainsi traiter les canaux subtils qui participent à l'ouverture et au relâchement des blocages tant physiques qu'émotionnels, dans le but de rétablir les équilibres perturbés.

Aude GAUDEFROY

Enseignante certifiée par Nangten Menlang organisation médicale bouddhiste.

 14h - 18h

 **2023** : Samedi 30 septembre
Samedi 11 novembre

 50 € avec une collation

➤ Méditation dans l'esprit du zen

Une journée de pratique méditative

La méditation dans l'esprit du zen est un exercice simple et subtil qui favorise l'attention, la concentration et le recueillement. Il est bénéfique pour la santé, source de paix et de renouveau intérieur.



Maryline DARBELLAY, scc,

s'inscrit dans la tradition de K.G. Dürckheim et de la Via Integrals - point de rencontre du zen et de la mystique chrétienne.



10h à 17h



2023 : 30 septembre et 16 décembre

2024 : 6 avril



50 € avec le repas de midi végétarien

➤ Pratiques corporelles de gestion du stress et des émotions

Stages

Poser le corps, poser l'esprit, détente, calme, équilibre pour se sentir confiant, solide pour ÊTRE mieux en soi et avec les autres. Travailler sur le centrage, les souffles interne et externe, l'observation sans jugement. Acquérir de l'autonomie dans les exercices.



Marie LABAT-LEGRAS

Formatrice E.N. gestion du stress, méditation, relaxation ; pratique Tai Chi Chuan depuis plus de 30 ans.



Matin : 9h - 12h30

Après-midi : 14h - 17h30



2023 : Samedi matin 18 novembre

2024 : Samedi après midi 27 janvier

Samedi matin 9 mars

Samedi après-midi 11 mai



50 € avec une collation

👉 Le pouvoir de la respiration

Stages

Explorer le monde de la respiration, apprendre et pratiquer des exercices de respiration faciles et accessibles à tous, pour mieux gérer le stress, renforcer notre santé physique et mentale, améliorer notre bien-être.



Gabriele GRUIFFADA

enseignant Hatha Yoga depuis 2013, professeur de l'Académie Running Yogis et de la méthode Oxygen Advantage.



14h - 18h



2023 : samedi 25 novembre

2024 : samedi 20 janvier



50 € avec une collation

👉 Kundalini Yoga

Stages

Yoga dynamique et rythmique, accessible à tous. Pratique de respirations conscientes, d'enchaînement de postures, de chants de mantras et de méditations.



Anne & Emmanuel GUY

Enseignants kundalini yoga.



8h30 - 12h



2023 : Samedi 16 décembre

2024 : Samedi 23 mars



50 € avec une collation

👉 Découvrez vos mains créatives

Atelier pratique - Fabriquer vos cartes de vœux

Utiliser nos mains d'une manière créative et réaliser facilement différentes cartes de vœux.
Le matériel sera fourni.

 Sr Stella MARIYADAS, scc

 14h - 17h

 Le samedi après-midi
2023 : 11 novembre, 09 décembre
2024 : 13 janvier

 30 € avec une collation

👉 Ateliers dans le cycle du végétal

Ateliers nature et pratiques

18 novembre : Confection de calendriers de l'Avent intégrant des végétaux, certains prélevés dans la nature avant l'atelier.

16 mars : Confection d'arbres de Pâques. Chacun réalise un arbre, le décore avec des éléments ramenés d'une balade ressourçante.

13 juillet : Mandalas de fleurs séchées. Chacun réalise son mandala dans la nature lors d'une marche contemplative, puis un autre en fleurs séchées.

 Fabienne JULEN SIMONET

Ergothérapeute, formatrice, fondatrice de l'association « Créations Solidaires ».

 14h - 18h

 Le samedi après-midi
2023 : 18 novembre
2024 : 16 mars, 13 juillet

 40 € avec une collation

↳ Les danses sacrées de Gurdjieff

Une science du mouvement et un outil de développement intérieur

Ces mouvements sont une voie vers l'équilibre intérieur et l'expansion de la conscience ; ils sont un soutien pour :

- Mobiliser corps, sentiments et pensées en un équilibre mutuel et harmonieux
- S'ouvrir à une nouvelle qualité d'attention et de relaxation
- Trouver un ancrage en soi
- Eveiller nos énergies vitales
- Créer des relations basées sur la sensibilité et le respect.

 **Elise MET**

Art-thérapeute, danseuse et enseignante en danse.

 **2024** : Du samedi 3 février (9h)
au dimanche 4 février

 220 € en pension complète
180 € avec repas de midi

↳ Initiation au dessin du portrait

Atelier dessin - De la technique au résultat

Les participants réaliseront un portrait à partir d'une photo fournie. Ils s'initieront aux méthodes et techniques spécifiques de cette pratique réputée difficile. Ils seront accompagnés pour comprendre les bases de sa construction, de ses proportions ou des ombres et des lumières qui se placent sur un visage pour produire un résultat juste, réaliste et sensible.

A partir de 15 ans. Accessible aux débutants. La liste du matériel sera fournie lors de l'inscription.

 **Florence MALLET ROULON**

Designer, Artiste figurative & Enseignante formée à l'Ecole Nationale Supérieure des Art Décoratifs de Paris.

 9h - 17h

 **2024** : Samedi 6 avril

 120 € avec le repas de midi

👉 Retraite zen, selon la tradition via integralis (2 ou 5 jours)

Faire l'expérience de notre nature essentielle

Etre assis en méditation est un exercice spirituel à la fois sobre, simple et subtil. Il est source de force et de renouveau intérieur. Bénéfique à la santé, il favorise la concentration, la clairvoyance et la connaissance de soi-même. Pour les personnes qui sont en quête de paix et décidées à faire l'expérience de leur nature essentielle, cette pratique est propice à leur démarche.

Yves SAILLEN

Enseignant de méditation et de contemplation selon la tradition Via Integralis, formé par le Père jésuite et maître zen Niklaus Brantschenslis.

Avec le soutien de Sr Maryline DARBELLAY.

2024 : **Pour la retraite de 2 jours**

Du dimanche 14 juillet (18h30)

au mardi 16 juillet (18h)

Pour la retraite de 5 jours

Du dimanche 14 juillet (18h30)

au samedi 20 juillet (9h)

 Stage 5 jours : 520 €

Stage 2 jours : 220 €



ACTIVITÉS AYURVÉDIQUES



Les mots ayurvéda ou médecine ayurvédique viennent des termes sanscrits āyus (vie) et veda (science ou connaissance), c'est-à-dire la « science de la vie ». Ces pratiques ancestrales aident à renforcer notre système immunitaire, à retrouver l'énergie du corps.

A travers ces activités, nous vous invitons à prendre soin de votre santé, prendre soin de votre vie, de vos relations ; autrement dit de votre équilibre de vie. Elles aident à trouver ou à maintenir une certaine harmonie du corps et de l'esprit, à relier les divers aspects de votre personnalité et de votre histoire de vie.

Venez découvrir notre espace ayurvédique, lieu de relaxation pour déstresser et retrouver la vitalité du corps, par des pratiques pouvant éliminer les toxines, activer la circulation sanguine, diminuer les graisses, faire disparaître les douleurs musculaires et les tensions.

Vous trouverez dans notre espace ayurvédique des équipements de qualité :

- Un sauna et une cabine Thermium (hammam) en épicea nordique ;
- Des massages traditionnels ayurvédiques.

Sr Philo JESUSDASAN et Sr Maria Selvam AROCKIASAMY, sœurs de la communauté et masseuses ayurvédique formées en Inde pratiquent des massages ayurvédiques. D'autres patriciennes font également partie de l'équipe de masseuses.

Ouvert à tout public, sur rendez-vous. Consultez-nous !

👉 Massage traditionnel ayurvédique

Abhyanga

Massage à l'huile tiède nourrissante qui soulage la fatigue, améliore la qualité du sommeil et l'endurance.

 Sur rendez-vous

 65 € la séance de 60 min. - 95 € la séance de 90 min.

↳ Massage ayurvédique de la tête et du visage

Siro, abhyanga et mukha

Ce massage détend tout le corps en agissant directement sur le système nerveux grâce aux points d'énergie vitale situés sur le visage et la tête.



Sur rendez-vous



32 € la séance de 30 minutes

↳ Massage ayurvédique des pieds

Padabhyanga

Ce massage apaise les nerfs, soulage les douleurs au pied, empêche l'apparition de diverses affections. Il active notre système immunitaire, améliore la capacité auditive, favorise le sommeil, réduit le stress et l'anxiété.



Sur rendez-vous



32 € la séance de 30 minutes

↳ Massage ayurvédique

Shirodhara

Shirodhara est un traitement doux et détendant. De l'huile tiède est versée en continu sur le front en créant une vibration sur cette zone. L'huile sature le front, le cuir chevelu et pénètre dans le système nerveux.



Sur rendez-vous



105 € la séance de 90 minutes

↳ Massage ayurvédique 4 mains

Massage à l'huile tiède réalisé en duo entre deux masseuses. Elles travaillent en harmonie et en synergie totale sur les mêmes zones du corps au même moment, et en synchronisant leurs mouvements de façon très précise.



Sr Philo et Claudie LAMOUILLE.



Sur rendez-vous



100 € la séance de 60 minutes

Week-end bien être ayurvédique

Yoga, massages, cuisine indienne

Prendre un temps pour soi, se ressourcer. Ce weekend permettra de pratiquer du yoga, de bénéficier d'un massage ayurvédique chaque jour, de vivre des temps de détente et de promenade, de rencontre dans un esprit convivial, fraternel, de préparer des repas selon la cuisine indienne. Vous serez accompagnés par des Sœurs de la Croix et une équipe de professionnels. Nombre de places limité.



Sœurs de la Croix

Accompagnées d'un collectif de professionnels



2024 : Du vendredi 3 mai (17h) au dimanche 5 mai (17h)



545 € en pension complète

Initiation au Massage Sensitif

Ateliers ouverts à tous sans prérequis

Le Massage Sensitif est un art subtil du toucher, de la communication non verbale, un moyen d'expérimenter un bien-être profond. Il incite à l'écoute de soi et à l'accueil de ses émotions. Il aide à percevoir ses ressentis corporels et à entrer dans un dialogue corps/esprit. C'est un massage lent, enveloppant qui favorise une relaxation profonde et un lâcher-prise. L'accompagnement se fait en lien avec la respiration et permet de dénouer des tensions physiques et psychiques. Temps d'apprentissage dans lequel seront abordés les spécificités du Massage Sensitif.



Annick VEYSSEYRE, *pratique et formatrice du Massage Sensitif, somatothérapeute en Méthode Camilli, psychothérapeute.*

Alain RIEUX, *pratique et formateur en Massage Sensitif.*



2023 : Du samedi 21 octobre (14h)
au mardi 24 octobre (17h)



470 € en pension complète
300 € avec le repas de midi

➤ Fabrication de cosmétiques naturels et graines germées

Ateliers pratiques

Matin : atelier de « fabrication de cosmétiques naturels » avec description des actifs naturels utilisés, leur propriétés, avant de réaliser un baume à lèvres et un baume au calendula.

Après-midi : Pourquoi il est intéressant de consommer des graines germées, quelles sont leurs valeurs nutritionnelles, quelles graines choisir pour débiter. Trucs et astuces pour réussir : quelle quantité consommer, comment les conserver. Réalisation d'une recette à base de graines germées qui sera dégustée sur place.

Apportez votre germeoir si vous en avez!



Christelle LUSSON

Énergéticienne, herbaliste.



9h - 12h / 14h - 17h



2023 : Samedi 4 novembre



100 € la journée avec le repas de midi
90 € les deux ateliers sans le repas de midi
50 € l'atelier



➤ Introduction à la cuisine santé selon l'Ayurveda

6 ateliers sur la cuisine ayurvédique

Chaque atelier comporte trois parties :

- Exploration des principes de l'Ayurveda (fonctionnement et mise en pratique), réalisation de recettes et repas partagé.
- Les ingrédients nécessaires à l'atelier sont fournis.
- Les thèmes peuvent être sujets à modification et ouverts aux propositions des participants.



Lucie MATIGNON, *cuisinière privée, approche de la cuisine et de l'alimentation en lien avec ses effets sur notre santé.*



Le mercredi de 10h à 14h



Atelier 1 (les bases) : 15 novembre 2023

Atelier 2 (les incompatibilités alimentaires) : 13 décembre 2023

Atelier 3 (vata) : 24 janvier 2024

Atelier 4 (pitta) : 21 février 2024

Atelier 5 (kapha) : 27 mars 2024

Atelier 6 (les addictions) : 24 avril 2024



70 € l'atelier avec le repas de midi
380 € les 6 ateliers avec repas de midi

SOCIÉTÉ, CULTURES & RELIGIONS, CONFÉRENCES, SPECTACLES



➤ « La révolution numérique au service du bien commun : une chance et un risque »

Conférence, ateliers, débats

Le numérique a pris une place considérable dans les sciences allant jusqu'à transformer radicalement notre rapport au réel et à la vérité. Avec l'avènement de l'intelligence artificielle un nouveau seuil est en passe d'être franchi. Cela constitue un risque si l'homme devient esclave des nouvelles technologies ou une chance s'il les utilise au service du bien commun. Ce qui nous amène à nous questionner sur notre positionnement dans le monde vivant : sommes-nous propriétaires ou passeurs ?

 **Père Thierry MAGNIN**
Scientifique, philosophe et théologien.

 14h - 17h30

 **2023** : Samedi 23 septembre  15 € avec une collation

➤ **La question démographique, enjeux et menaces à l'échelle nationale, européenne et mondiale**

Conférence - débat

Au moment où la population mondiale atteint les 8 milliards d'habitants, nous devons prendre la mesure des bouleversements démographiques importants et déterminants, sur le long terme, pour les affaires du monde. L'effondrement de la fécondité européenne, le vieillissement rapide de la Chine, l'explosion de l'Afrique, autant de faits à analyser pour imaginer l'avenir.

 **François BOURSIER**
Docteur en histoire contemporaine, chercheur associé au LAHRA (Université Lyon 2) intervenant à l'Université catholique de Lyon.

 14h- 17h

 **2023** : Samedi 7 octobre  15 € avec une collation

👉 **Hommage au poète Christian BOBIN,**
disparu le 24 novembre 2022

Spectacle : « Le chant des radiateurs ; murmures pour voix et violoncelle »
d'après Christian Bobin

Librement créé à partir d'extraits du livre « Autoportrait au radiateur » de Christian Bobin, ce spectacle intimiste parle du quotidien, de la vie, de la mort, de nos manières de résister ; en une valse où les mots dansent avec la musique...
Tout public à partir de 10 ans – 40 minutes

👥 **La Compagnie Artiflette**

Violoncelle : **Claire DAVIENNE**

Voix : **Ignace FABIANI**

Regard extérieur : **Dorothee VOLUT**

Texte : D'après *Autoportrait au radiateur* de **Christian Bobin**.

Conférence : **Christian Bobin, l'homme qui murmurait
à l'oreille du monde**

Dans le secret de son ermitage, loin du monde, des modes et du bruit, Christian Bobin, écrivain, poète et enchanteur composa une musique aussi discrète, naturelle et réjouissante que le chant d'un oiseau annonçant le printemps. En évoquant différents aspects de la poésie de Bobin, et en la commentant de manière fraternelle, François Garagnon nous convie à perpétuer cet élan de résistance et d'enchantement qui célèbre la beauté du monde.

👥 **François GARAGNON**, écrivain et éditeur, auteur d'une quarantaine de livres tous orientés sur le sens de la vie.

🕒 18h30 : Spectacle « Le chant des radiateurs »
19h10 : Échange avec le public autour du spectacle
19h30 : Pause
20h00 : Conférence
21h00 : Échanges
21h30 : Fin de soirée

📅 **2023** : Vendredi 10 novembre

👉 20 € avec une collation

👉 Les besoins spirituels contemporains d'un retour à la Nature

Conférence, ateliers, débats

Depuis l'époque Moderne, l'être humain a cru pouvoir se développer à l'écart de la nature, faisant de celle-ci un simple réservoir au service de ses besoins matériels. Nous en constatons aujourd'hui les conséquences dramatiques. Certains peuples autochtones lointains sont pourtant restés fidèles à une vision harmonieuse de la création et ont continué à vivre en symbiose avec les autres êtres vivants : ces peuples ont développé des cultures fortement marquées par l'animisme et le chamanisme. Chez nous, les cultures paysannes du passé regorgeaient d'un grand nombre de traditions et de savoir-faire qui se sont construits en marge d'un savoir officiel. Nous avons à apprendre de ces expériences. En réponse aux excès du passé réémergent aujourd'hui de nouvelles formes de paganisme. Il s'agira d'en découvrir les richesses. De quelles forces spirituelles le néo-paganisme ou le néo-chamanisme sont-ils porteurs ? Quelles voies de rencontre possibles avec le christianisme ?

 **P Jean-François MEURIOT**, *prêtre de la Société des Missions étrangères de Paris, membre de l'Observatoire des nouvelles croyances auprès de la Conférence des évêques de France, co-directeur du département « Spiritualités, Arts et Culture » à l'ISTR (Institut de Sciences et Théologie des religions) de Marseille.*

 14h - 17h

 **2023** : Samedi 18 novembre  15 € avec une collation

👉 Grandir en cultivant la paix

Conférence

« Grandir » est un thème paradoxal sur tout chemin spirituel en général, et sur le chemin bouddhiste en particulier. En effet, il implique de faire référence aux notions de « non-soi » et de paix. La paix — extérieure, intérieure et ultime — est un sujet central dans le bouddhisme, bien connu et mal connu à la fois, notamment avec la notion de « nirvana ». Lama Thrinlé présentera à cette occasion son dernier ouvrage poétique : « Grandir », un petit recueil poétique pour interroger en profondeur — philosophiquement et spirituellement — sur ce que grandir veut dire ou ne pas dire, et sur ce qui peut faire grandir.

 **JIGME THRINLE GYATSO**, *moine, lama, aumônier en hôpital, conférencier, poète, auteur de plusieurs ouvrages.*

 14h - 17h

 **2023** : Samedi 9 décembre  15 € avec une collation

👉 «Le Traité de l'amour de Dieu» de St François de Sales

Spectacle. Lecture vivante et interprétation d'extraits choisis.
Intermèdes à l'accordéon diatonique.

Avec une précision, une poésie, un humour uniques, St-François de Sales nous parle de l'Amour de Dieu et de l'humain, de méditation, de contemplation, de grâce. Une mystique lumineuse autant que réaliste et imagée. Joël Bergeot a composé un merveilleux florilège, par son interprétation, ces textes retrouvent leur caractère vivant d'oralité. Méditation pleine de douceur à laquelle l'accordéon rajoute la sienne.

 **Joël BERGEOT,**

*Artiste animateur musicien conteur chanteur clown
illustrateur.*

 18h30 - 19h30

 **2024** : Vendredi 26 janvier

 Participation libre et consciente

👉 **La non-violence a-t-elle encore sa place
aujourd'hui ?**

Conférence débat organisée en partenariat avec UNIDIVERS

Y a-t-il encore un espace pour des paroles, des comportements, des actes délibérément non-violents, dans un monde de conflits extrêmes, dans nos sociétés où les invectives prennent la place du dialogue, ou nous ne savons plus nous écouter, ni rechercher la « nuance » pour trouver des compromis ?

 **Jacques SEMELIN,** *historien, politologue, directeur de recherche émérite au CNRS, affecté au Centre d'études et de recherches internationales (CERI), spécialiste des génocides et des violences extrêmes, des formes de résistances civiles et de sauvetage, et de la survie des Juifs en France durant la Seconde Guerre mondiale. Auteur de l'ouvrage La non-violence expliquée à mes filles, paru au Seuil.*

 14h - 17h

 **2024** : Samedi 27 janvier

 15 € avec une collation

👉 Ecoféminisme et patriarcat

Conférence, ateliers, débats, buffet froid

Aux quatre coins du monde, de nombreux groupes de femmes se reconnaissent dans ce parallèle : les violences qui leur sont faites font écho aux agressions contre la planète. On retrouve les mêmes logiques à la source de la domination exercée sur la nature et sur les femmes : une logique prédatrice et mercantile où règne la compétition, la loi du plus fort. Mini conférences, présentation d'actions concrètes réalisées par une organisation soutenue par le CCFD Terre solidaire, débats. **Partage d'un buffet canadien en fin de rencontre : chacun apporte un plat salé ou sucré.**

 **Le comité contre la faim et pour le développement (CCFD) Terre solidaire**

 14h30 - 20h30

 **2024** : Samedi 9 mars

 Participation libre et consciente.

👉 Réenchanter notre relation au vivant. Un chemin de reliance entre intériorité et engagement

Conférence

Comment ne pas désespérer face aux dérèglements planétaires ? Y répondre en profondeur demande de compléter l'écologie extérieure par une écologie intérieure. L'enjeu est notamment de changer d'imaginaire, honorer notre douleur pour le monde, retrouver notre unité profonde avec la Terre et réorienter notre désir. Une conférence interactive pour explorer comment nourrir notre engagement pour la transition vers des sociétés qui respectent le vivant.

 **Michel Maxime EGGER**, sociologue, écothéologien, auteur de plusieurs ouvrages sur l'écospiritualité et l'écopsychologie, dont *Réenchanter notre relation au Vivant*, *Manuel de transition intérieure*. Anime le réseau www.trilogies.org qui met en dialogue traditions spirituelles et grands enjeux de notre temps.

 18h30 - 21h30

 **2024** : Jeudi 6 juin

 15 € avec une collation

SÉJOUR INDIVIDUEL



La MGP vous offre un lieu de calme et de repos, dans un environnement chaleureux et accueillant.

Vous pouvez prendre un temps de recul par rapport à vos contraintes habituelles, pour vous retrouver, vous ressourcer, vous promener.

Chambres individuelles ou partagées, équipées de salle de bains, douche, WC, accès internet, draps et linge de toilette fournis.

Possibilité de choisir parmi plusieurs formules : pension complète, demi-pension midi ou soir, nuit et petit déjeuner.

Les réservations des repas se font sur demande au moins 8 jours avant.

*Dates et durée à convenir
directement avec la Maison du Grand Pré*

ACTIVITÉS

DE NOS PARTENAIRES

↳ Vitamine C, les débats

Soirées-débats diffusées sur RCF74, organisées en partenariat : RCF74, Sedifor, Bibliothèque diocésaine, Maison du Grand Pré.

Maison du diocèse, Annecy
Programme à consulter sur notre site.

↳ Liens de nos autres partenaires

www.sainthugues.fr
www.diocese-annecy.fr/grandir-dans-la-foi/formation/sedifor/
www.prienchemin.org
www.forum104.org

↳ Kundalini Yoga

Une pratique authentique

Le Kundalini Yoga s'est diffusé et s'est transmis depuis la nuit des temps dans plusieurs traditions (Bouddhisme, Tantrisme, Jaïnisme, Bon Pö, Soufisme, Sikhisme, Taoïsme...). Dernier yoga «arrivé» en occident, c'est une pratique puissante et dynamique pour toute celles et ceux qui souhaitent un changement profond dans leur vie, pour réaliser leur potentiel, le partager, et vivre l'essentiel dans une existence de joie et de tranquillité.

Yannick Kang Shik RUIN

Enseignant diplômé de l'école Amrit Nam Sarovar.

 18h30 à 20h00

 Tous les vendredis du 8 septembre 2023

au 14 juin 2024, hors vacances scolaires.

Contact et inscriptions sur le site www.yogannecy.fr
ou **06 83 24 91 17** ou kangshik@rocketmail.com

Stages :

De 14h à 18h les samedis 14 octobre 2023,
10 février et 29 juin 2024.

De 9h à 18h le samedi 25 mai 2024.

↳ Vini Yoga

Yoga

Le Vini Yoga est un Yoga doux et efficace, issue de la tradition indienne, qui a toutefois pour spécificité de s'adapter à chacun dans nos vie d'occidentaux. Il respecte les différentes dispositions corporelles et énergétiques de la personne, en fonction de son âge et « météo intérieure » au moment de la séance. C'est le Souffle qui fait bouger le corps, lien indispensable dans la recherche harmonieuse du « juste effort/confort », nous permettant de cheminer vers une quête d'unité, où force, joie et paix sauront trouver leur équilibre.

 **Claire BURNET**, formée par Claude Maréchal (lignée TKV Desik), enseignante depuis 15 ans.

 18h30 - 19h40

 Tous les lundis du 11 septembre 2023 au 24 juin 2024, hors vacances scolaires.

Contact pour renseignements et inscriptions :
Claire au 06 11 04 27 28
ou **www.somato-yoga-annecy.com**

↳ MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction (Réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience)

Cycle pleine conscience sur 8 semaines

Le programme MBSR permet de développer une attention lucide et bienveillante au stress, aux émotions et à la douleur, pour faire face aux événements de la vie de façon plus stable et plus ouverte. Il invite à cultiver une capacité à répondre aux situations de façon moins réactive, plus apaisée, plus accordée à soi-même, aux autres et à l'environnement. Bénéfices du programme validés cliniquement. Tout public

 **Luc GIRAUD**,
instructeur MBSR – MBCT, formateur en milieu hospitalier, psychopraticien.

 3 cycles de 8 jeudis de 18h30 à 21h + 1 journée complète.

 **2023** : Du 21 septembre au 30 novembre
2024 : Du 18 janvier au 21 mars - Du 11 avril au 20 juin

Contact pour renseignements et inscriptions :
www.mindful-seeds.com ou **06 86 38 66 01** ou
lucgiraud@mindful-seeds.com



ÉCOUTER PLUS LOIN QUE LE BOUT DE SON NEZ



FM



DAB+



MOBILE



INTERNET



PODCAST

rcf.fr



RETRouvONS-NOUS

ANNECY / **88.6** ANNEMASSE / **89.2** CHAMONIX / **88.2**

CLUSES / **102.9** MEGÈVE / SAINT-GERVAIS / **93.2** THONON-LES-BAINS / **95.9**

RENSEIGNEMENTS

UTILILES

La Maison du Grand Pré répond aux normes d'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Modalités d'inscription et d'annulation à nos activités

L'inscription est **obligatoire** pour la plupart des activités, par courrier ou directement sur le site : **www.maisondugrandpre.fr**. Elle ne sera définitive qu'à réception des arrhes. Le solde est à verser à l'accueil avant le démarrage de l'activité.

En cas d'annulation :

- Plus d'un mois avant la mise à disposition, les arrhes sont intégralement remboursées hors frais de dossier;
- Entre un mois et 15 jours avant le début de l'activité, 50% des arrhes sont remboursées hors frais de dossier;
- Dans les 15 jours précédant le début de l'activité, aucun remboursement ne pourra intervenir.

Le maintien d'une activité nécessite un nombre minimum de participants. En cas d'annulation par la MGP ou en cas de force majeure (ex. catastrophe), les arrhes seront remboursées dans leur intégralité.

Pour les activités multiples ou régulières, l'abandon en cours d'année ne donne pas lieu à remboursement quel qu'en soit le motif.

Participation financière

Les prix indiqués comprennent l'animation, les repas ainsi que l'hébergement si indiqué. Cette participation est calculée au plus juste pour l'équilibre du budget. Les jeunes de 18 à 25 ans bénéficient d'une réduction de 20% sur le tarif proposé. De même, réduction de 20% pour les couples sur la 2^{ème} inscription simultanée. Les règlements s'effectuent par CB, espèces, chèques, chèques vacances ou virement bancaire. Possibilité de régler en plusieurs fois.

Les personnes rencontrant des difficultés financières peuvent s'adresser à la direction au moment de l'inscription et fournissent les éléments nécessaires à une prise de décision. Le montant de l'aide peut être équivalent à 20% du montant, dans la limite d'une seule activité par an et selon les possibilités de la Caisse de Solidarité.

Vos dons sont les bienvenus Ils alimentent une Caisse de Solidarité.

Horaires et autres services

HORAIRES

Accueil	: 9h - 12h / 14h - 17h30
Service des repas	: 12h15 / 19h
Petit déjeuner libre-service	: 7h30 - 8h30
Prières communautaires avec les sœurs	: 7h45 et 18h

ORATOIRES

1^{er} étage : Office avec les Sœurs de la Croix.

Sous-sol : Prière personnelle ou en petit groupe.

BIBLIOTHÈQUE, SALON DE DÉTENTE

Réservée aux résidents avec petit salon de lecture.
Prévoir des chaussures d'intérieur.

Accès

EN BUS

De la gare routière Annecy, les bus **2** ou **3** et la **ligne 16** en direction de Chavanod vous amènent au plus près de la Maison du Grand Pré. (Voir horaires sur www.sibra.fr ou télécharger l'appli « Sibra – Transport Annecy »).
Dimanche et la nuit, pas de bus, prendre un taxi.

EN VOITURE

GPS : latitude 45.8910856 / longitude 6.039991900000018

En venant de Chambéry, prendre la sortie d'autoroute Seynod Sud n°15-1. Prendre l'avenue d'Aix les Bains, direction ANNECY puis Chavanod et direction Lovagny.

EN AVION

- Aéroport de GENÈVE – Navette Genève - Annecy



Maison du Grand Pré
18 impasse du grand pré
74650 - CHAVANOD

Tél : 04 50 02 82 13
Mail : maisondugrandpre@gmail.com

Site : www.maisondugrandpre.fr

