



MAISON DU GRAND PRÉ

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

2024-2025

SOMMAIRE

Communauté des Sœurs de la Croix de Chavanod	p. 03
Maison du Grand Pré	p. 04
Les orientations de la MGP	p. 04
Nos prestations d'accueil	p. 05
Mise à disposition de salles, hébergement, restauration	p. 05
Calendrier des activités	p. 06



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



Développement de la personne, vie relationnelle	p. 19
--	-------



Pratiques psychocorporelles et artistiques	p. 23
---	-------



Activités ayurvédiques	p. 33
-------------------------------	-------



Société, cultures et religions	p. 37
Conférences, spectacles	



Séjour individuel	p. 41
--------------------------	-------

Activités de nos partenaires	p. 42
Renseignements utiles	p. 45

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.*

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

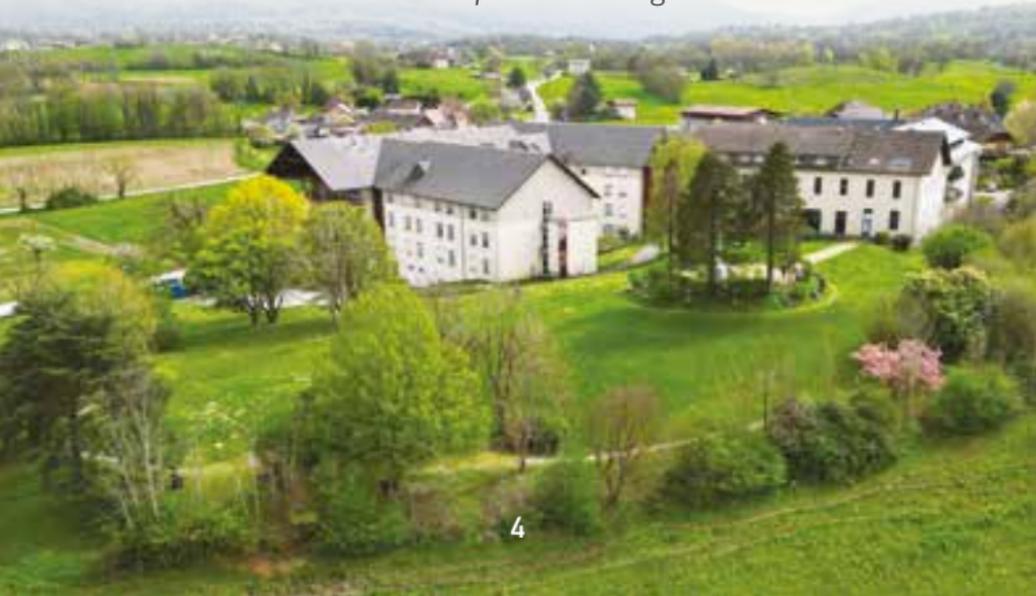
Accompagner la personne dans la recherche de sens de son parcours de vie, ainsi que dans son souhait d'un approfondissement spirituel : retraite individuelle, de groupe, accompagnement spirituel, temps de réflexion et de formation, ou simple halte pour « reprendre souffle ».

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.



NOS PRESTATIONS D'ACCUEIL

MISE À DISPOSITION DE SALLES

La MGP possède 5 salles, de 20 à 111 m², adaptées à l'accueil de groupes (séminaires d'entreprises, réunions d'associations ou autres organismes). 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.

Parking privé, espaces extérieurs sont disponibles.

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 5 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 2024

Ma	10	Début des cours de Hatha Yoga, yoga doux et souple	24
Ma	10	Début des cours de Kundalini Yoga	25
Me	11	Début des cours de Qi Gong	25
Je	12	Début des cours de Hatha Yoga, niveau avancé	24
Lu	16	Chante avec nous	23
Me	18	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Me	18	Méditation de pleine conscience	26
Me	25	Méditation de pleine conscience	26
Sa	28	Méditation dans l'esprit du zen	27
Lu	30	Chante avec nous	23

OCTOBRE 2024

Me	02	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Me	02	Méditation de pleine conscience	26
Ve	04	Retrouver sa santé ?	35
Sa	05	Conférence : La question européenne face aux défis mondiaux	37
Me	09	Respire, pose tes valises et vis	12
Me	09	Méditation de pleine conscience	26
Sa	12	Les Voyages Intérieurs : écriture de soi et récit de vie.	19
Di	13	Feldenkrais et voix	28
Lu	14	Chante avec nous	23
Me	16	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Me	16	Méditation de pleine conscience	26
Ve	18	Face au cancer et à l'épreuve, choisir la Vie jour après jour	37
Ve	25	Jeûne et marche	12

NOUVEMBRE 2024

Lu	04	Chante avec nous	23
Me	06	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Me	13	Méditation de pleine conscience	26
Sa	16	Communication NonViolente (CNV) et Parole de Dieu	20
Sa	16	Ateliers du cycle du végétal	30
Lu	18	Chante avec nous	23
Me	20	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Me	20	Méditation de pleine conscience	26
Sa	23	Respire, pose tes valises et vis	12
Sa	23	Les Voyages Intérieurs : écriture de soi et récit de vie.	19
Sa	23	Stage Kundalini Yoga	28
Sa	23	Conférence : Non violence, reconstruction, réconciliation, résilience...	38
Di	24	Atelier de respiration	29
Me	27	Méditation de pleine conscience	26
Ve	29	Réveiller sa vie intérieure	13
Sa	30	Marthe ou Marie ? Y a-t-il une meilleure place ?	13
Sa	30	Poser le corps, poser l'esprit avec le tai chi kung	29
Sa	30	Découvrir la créativité de nos mains	30

DECEMBRE 2024

Lu	02	Chante avec nous	23
Me	04	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Me	04	Méditation de pleine conscience	26
Sa	07	Bible et yoga	14
Me	11	Méditation de pleine conscience	26
Sa	14	Méditation dans l'esprit du zen	27
Sa	14	Découvrir la créativité de nos mains	30
Lu	16	Chante avec nous	23

*Fermeture de la Maison du Grand Pré
du 26 décembre 2024 jusqu'au jeudi 2 janvier 2025*



JANVIER 2025

Lu	06	Chante avec nous	23
Me	08	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Sa	11	À l'écoute de l'Évangile de Luc	14
Sa	11	Les Voyages Intérieurs : écriture de soi et récit de vie.	19
Sa	18	À l'écoute de l'Évangile de Luc	14
Sa	18	Le souffle d'Etty	38
Di	19	Atelier de respiration	29
Lu	20	Chante avec nous	23
Me	22	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Sa	25	À l'écoute de l'Évangile de Luc	14
Sa	25	Qui suis-je? Comment m'aimer?	20
Sa	25	S'exprimer en toute liberté et de façon originale avec le Journal Créatif	21
Me	29	Respire, pose tes valises et vis	12



FEVRIER 2025

Sa	01	À l'écoute de l'Évangile de Luc	14
Sa	01	S'exprimer en toute liberté et de façon originale avec le Journal Créatif	21
Sa	01	Poser le corps, poser l'esprit avec le tai chi kung	29
Sa	01	Conférence : désobéissance civile, résistance, boycotts...	39
Lu	03	Chante avec nous	23
Sa	15	Bible et yoga	14
Sa	15	Les Voyages Intérieurs : écriture de soi et récit de vie.	19
Lu	17	Chante avec nous	23



MARS 2025

Me	05	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Lu	10	Chante avec nous	23
Me	12	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Sa	15	S'exprimer en toute liberté et de façon originale avec le Journal Créatif	21
Sa	15	Poser le corps, poser l'esprit avec le tai chi kung	29
Sa	15	Être chrétien aux premiers siècles de notre ère dans l'empire romain	39
Ve	21	Réveiller sa vie intérieure	13
Sa	22	Passer du psychologique au spirituel sans confusion et sans séparation.	15
Sa	22	Danse de l'Être et biodanza	31
Lu	24	Chante avec nous	23
Me	26	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Sa	29	Méditation dans l'esprit du zen	27



AVRIL 2025

Ve	04	Jeûne et marche	12
Sa	05	Poser le corps, poser l'esprit avec le tai chi kung	29
Lu	07	Chante avec nous	23
Me	09	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Sa	12	Bible et yoga	14
Sa	12	S'exprimer en toute liberté et de façon originale avec le Journal Créatif	21
Sa	12	Ateliers du cycle du végétal	30
Lu	14	Discerner pour choisir	15
Lu	14	Chante avec nous	23
Sa	26	Découvrir la créativité de nos mains	30

CALENDRIER DES ACTIVITÉS



MAI 2025

Ve	02	Week-end bien être ayurvédique	35
Me	07	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Je	08	Habiter son corps avec le Massage Sensitif	31
Di	11	7 jours de retraite dans la vie	16
Lu	12	Apprendre à prier	16
Lu	12	Chante avec nous	23
Ma	13	Apprendre à prier	16
Me	14	Apprendre à prier	16
Sa	17	S'exprimer en toute liberté et de façon originale avec le Journal Créatif	21
Sa	17	Stage Kundalini Yoga	28
Sa	17	Chamanismes et quête de soi	40
Me	21	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Sa	24	Respire, pose tes valises et vis	12
Sa	24	La place des plantes dans notre quotidien	36
Lu	26	Chante avec nous	23



JUIN 2025

Me	04	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Sa	14	Carnet de deuil	21
Lu	16	Chante avec nous	23
Me	18	Parcours de méditation dans l'esprit du zen	26
Sa	21	Atelier de communication animale	22
Di	22	Quelques paraboles de Jésus	17



JUILLET 2025

Sa	12	Ateliers du cycle du végétal	30
Di	13	Retraite zen, selon la tradition via integralis (2 ou 5 jours)	32
Lu	21	Stage clown « apprendre à aimer »	22
Lu	28	Ecoutez et vous vivrez (Is 55,3)	17



AOÛT 2025

Di	10	De la Pâque de l'Exode à la Pâque de Notre Seigneur, accueillir notre libération	18
----	----	--	----

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.

 Sr Blanche PEZET, Sr Maryline DARBELLAY,
Sr Madeleine MAYINGA et Sr Rosine TEHNA, scc

 Sur rendez-vous

 15 €

➤ Retraite individuelle ou en groupe sur demande

À l'école de Saint Ignace

Se mettre à l'écoute de la parole de Dieu dans le silence avec un accompagnement quotidien. Choisir vos dates selon vos disponibilités pour vivre une retraite spirituelle de 3 ou 5 ou 8 jours. Adresser une lettre de motivation à tehnaroland@yahoo.fr ou par courrier à la MGP.

 Sr Jessy SEBASTIAN, Sr Rosine TEHNA, scc

 Sur rendez-vous

 90 € la journée en pension complète

↳ Respire, pose tes valises et vis

Une journée hors de chez soi pour mieux être chez soi

Dans 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, d'écouter 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

 **2024** : Mercredi 9 octobre
Samedi 23 novembre

2025 : Mercredi 29 janvier
Samedi 24 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.*

 **2024** : Du vendredi 25 octobre (19h)
au vendredi 1 novembre (15h).

Soirée d'information par zoom le vendredi 11 octobre à 19h.

2025 : Du vendredi 4 avril (19h)
au vendredi 11 avril (15h).

Soirée d'information par zoom le vendredi 21 mars à 19h.

 550 € en hébergement

➤ Réveiller sa vie intérieure

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.

 Sr Blanche PEZET scc et son équipe

 **2024** : Du vendredi 29 novembre (18h)
au dimanche 01 décembre (16h).

2025 : Du vendredi 21 mars (18h)
au dimanche 23 mars (16h).

 220 € en pension complète
180 € avec repas de midi

➤ Marthe ou Marie ? Y a-t-il une meilleure place ?

À partir de Maître Eckhart et la mystique rhénane

Vous découvrirez ce que cache «la bonne place» que Marie semble tenir aux pieds de Jésus face à Marthe qui s'agite. L'Évangile de Luc 10, 38-42 présente deux attitudes qui semblent contraires mais qu'on peut penser complémentaires. Chacun de nous peut se reconnaître dans ces deux états. La réponse de Jésus aux inquiétudes de Marthe laisse supposer que la meilleure place est celle de Marie. Marie a-t-elle vraiment la meilleure place et Marthe la moins bonne ? Et s'il n'y avait pas de place à tenir ?

 **Christianne VIDAL,**

psychothérapeute, de tradition orthodoxe propose sessions et accompagnements psycho-spirituels en lien avec les enseignements d'Annick de Souzenelle, des Pères du désert et les sciences humaines.

 De 10h à 17h

 **2024** : Samedi 30 novembre

 85 € avec le repas
70 € sans repas

👉 Bible et yoga

Incarner la Parole dans son corps

La prière touche tout l'être, c'est plus qu'une activité mentale. L'objectif de cet atelier est de pratiquer le yoga comme une aide facilitant la prière dans l'intégralité de sa personne, c'est-à-dire dans son corps, son âme et son esprit. S'imprégner d'un texte biblique en le méditant, percevoir comment il me touche dans ma vie de tous les jours en l'expérimentant dans mon corps. Par le yoga, l'esprit devient silencieux, purifié, libre et ouvert à l'écoute de la Parole. C'est une descente en soi-même guidée par l'Esprit Saint pour y trouver Dieu, une rencontre pour partager un moment d'intimité avec Lui. Ouvert à tous.

👤 **Emmanuel GUY**, formation Théophile du diocèse d'Annecy, enseignant kundalini yoga

🕒 De 9h30 à 12h

📅 **2024** : Samedi 7 décembre

2025 : Samedi 15 février

Samedi 12 avril

💰 25 € la séance

👉 À l'écoute de l'Évangile de Luc

L'ouverture au monde dans le troisième évangile

Prophète et Messie, le Jésus de Luc est très proche de ses contemporains, particulièrement des petits et des exclus ; il rejoint ainsi chaque personne dans son humanité. La voie royale de la messianité n'est pas celle que le peuple d'alors avait prévue. Jésus s'y engage totalement et de manière exemplaire, mais pas comme le peuple l'attendait. Nous relisons avec soin tous les récits-clé de cet évangile pour découvrir et comprendre comment est vécue et exprimée la foi en Jésus le Christ, de sa naissance à sa mort-résurrection.

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

🕒 10h - 11h30

📅 **2025** : Samedi 11 janvier - Samedi 18 janvier

Samedi 25 janvier - Samedi 1 février

💰 20 € la séance
65 € les 4 séances

➤ **Passer du psychologique au spirituel sans confusion et sans séparation.**

À partir des enseignements d'Annick de Souzenelle

L'incertitude du temps présent questionne le sens de la vie. L'aspiration à « autre chose » appelle à s'interroger sur la vie spirituelle. Se retirer dans des lieux de prières, vivre des temps de silence, rechercher paix et sérénité intérieure en sont souvent les premiers pas. Mais comprend-t-on vraiment le sens de la spiritualité et ce à quoi elle nous engage ? La double nature de l'homme, humaine et divine à la fois, conduit à des confusions entre vie extérieure et intérieure. Celles-ci sont pourtant les deux pôles d'une même réalité. C'est ce que nous tenterons de mieux définir durant cette journée.

 **Christianne VIDAL,**

psychothérapeute, de tradition orthodoxe propose sessions et accompagnements psycho-spirituels en lien avec les enseignements d'Annick de Souzenelle, des Pères du désert et les sciences humaines.

 De 10h à 17h

 **2025** : Samedi 22 mars

 85 € avec le repas
70 € sans repas

➤ **Discerner pour choisir**

Deux jours pour s'initier au discernement selon les Exercices Spirituels de Saint Ignace de Loyola

Dans le processus de discernement, il y a un travail de tri à faire : repérer ce qui est source de vie et ce qui ne l'est pas, reconnaître les appels venant de Dieu et ce qui en éloigne. L'objectif est de rester attentif à l'Esprit de Dieu à travers les différents mouvements intérieurs qui nous traversent afin de choisir ce qui ouvre à la vie et conduit au bonheur.

 **Sr Rosine TEHNA, scc.**

 9h - 12h

 **2025** : Du lundi 14 avril (9h30)
au mercredi 16 avril (16h30)

 240 € en pension complète

↘ 7 jours de retraite dans la vie

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

Cette proposition vous permet de vivre un temps spirituel tout en gardant vos activités, de vous ouvrir et cheminer avec la Parole, d'étancher votre soif de Dieu... Chaque jour, vous réservez 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 Rosine TEHNA, scc et son équipe.

 **2025** : Du dimanche 11 mai (16h)
au dimanche 18 mai (18h30)

 120 €

↘ Apprendre à prier

Différentes portes d'entrée en prière

Vous découvrez des chemins pour entrer en prière et vous expérimentez diverses manières de prier. Vous pouvez choisir 1, 2 ou 3 jours pour vivre une expérience spirituelle personnelle et en groupe.

 Sr Rosine TEHNA, scc et son équipe.

 La journée de 9h30 à 16h30

 **2025** : Du lundi 12 mai (9h30)
au mercredi 14 mai (16h30)

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

➤ Quelques paraboles de Jésus

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

On a longtemps prétendu que Jésus aurait utilisé le genre imagé de la parabole pour faire passer un enseignement à des esprits simples qui, sans cela, auraient été incapables de le comprendre. En réalité, la parabole est toujours une énigme posée à l'auditeur-lecteur pour l'inviter à réfléchir et à risquer une réponse personnelle à la question qui lui est posée. Elle l'invite, par ce fait, à se laisser déplacer et à se remettre en route sur une voie nouvelle. Retraite en silence.

Roland MEYNET, sj.

A travaillé au Proche-Orient (Université Saint-Joseph de Beyrouth et Institut biblique de Jérusalem) et à Rome (Université pontificale Grégorienne), professeur émérite de théologie biblique.

 **2025** : Du dimanche 22 juin (18h)
au samedi 28 juin (16h30)

 550 € en pension complète

➤ « Écoutez et vous vivrez » (Is 55,3)

6 jours de retraite selon les Exercices de st Ignace

Aujourd'hui beaucoup d'informations nous assaillent, cela nous aide-t-il à vivre ? À travers notre existence et sa Parole, Dieu nous propose un chemin qui mène vers la Vie. Il est bon de s'arrêter, de prendre quelques jours pour écouter en silence et d'entendre ce qu'il veut pour notre bonheur. Adresser une lettre de motivation par courrier à la MGP ou par mail à tehnaroland@yahoo.fr

Sr Rosine TEHNA, scc et son équipe.

 **2025** : Du lundi 28 juillet (18h)
au dimanche 3 août (16h)

 550 € en pension complète

➤ De la Pâque de l'Exode à la Pâque de Notre Seigneur, accueillir notre libération

Retraite prêchée de 7 jours selon les « exercices spirituels » de Saint Ignace.

Le Christ a « ardemment » désiré manger la Pâque avec ses disciples avant de se livrer. Pourquoi a-t-il choisi cette fête pour vivre sa Passion et sa Résurrection et non pas celle, par exemple, du Grand Pardon, alors que sa passion réalise « la rémission des péchés » ?

Nous contemplerons le rituel de la Pâque dans le livre de l'Exode et méditerons sur la manière dont Jésus nous donne la force de vivre la mort comme une traversée de la Mer Rouge. Il est vraiment l'agneau que Dieu nous donne en nourriture. Sa résurrection scelle notre libération, désormais il est avec nous et en nous, pour le monde. Retraite en silence.

 P. Martin POCHON sj,

À travaillé à la formation professionnelle de jeunes en difficulté. En parallèle, il a animé de nombreux groupes bibliques. Participe actuellement à l'animation des Chemins Ignatiens Nantais. Il est l'auteur de : Les promesses de l'Eden ; L'offrande de Dieu ; L'épître aux Hébreux au regard des Evangiles ; Prenez, ceci est mon corps.

 **2025** : Du dimanche 10 août (18h)
au dimanche 17 août (10h)

 595 € en pension complète

DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE, VIE RELATIONNELLE



➤ Les Voyages Intérieurs : écriture de soi et récit de vie

Écriture autobiographique

Un cheminement intérieur en quête de soi grâce à l'exploration de la mémoire intime et familiale, en 4 étapes indépendantes les unes des autres. Ce cycle s'adresse aussi aux personnes que les problématiques de l'écriture biographique et autobiographique intéressent.

1^{ère} journée : l'enfance, là où tout commence.

2^{ème} journée : le roman familial, explorer la galaxie familiale.

3^{ème} journée : comment organiser le récit (auto)biographique ?

4^{ème} journée : géographies intimes, petit voyage dans notre atlas personnel.

 **Valérie ECUER,**
animatrice d'ateliers d'écriture et biographe
(www.l'histoiresecrit.fr) en Rhône-Alpes.

 10h - 17h

 **2024** : Samedi 12 octobre
Samedi 23 novembre

2025 : Samedi 11 janvier
Samedi 15 février

 110 € la journée avec le repas de midi
95 € la journée sans repas

➤ Communication NonViolente (CNV) & et Parole de Dieu

Découvrir une manière différente d'être en relation avec soi et avec les autres grâce au processus de CNV et sous l'éclairage de la Parole de Dieu

Découvrir une manière d'être en relation qui facilite la communication, la coopération et la résolution des différends. La CNV permet d'accueillir ce qui nous traverse et de comprendre que nos émotions traduisent des aspirations et besoins fondamentaux que nous vivons ou que nous cherchons à vivre. Il en est de même pour ceux qui nous entourent. Elle nous donne des moyens de vivre le commandement de Jésus d'aimer son prochain comme soi-même. Nous verrons comment inscrire cette démarche CNV sous le regard de Dieu en nous aidant de textes de la Bible. Cette session s'adresse à tous sans prérequis.

 **Fabienne RAMIREZ**, formatrice en Communication Non Violente et accompagnement individuel.
Xavier JACQUEMET, diacre.

 **2024** : Du samedi 16 novembre (9h)
au dimanche 17 novembre (17h)

 220 € en pension complète
180 € avec les repas de midi
150 € sans repas

➤ Qui suis-je? Comment m'aimer?

A partir des « Dialogues avec l'ange » de Gitta Mallasz

Pouvons-nous rencontrer notre nature divine – notre ange – sans avoir d'abord rencontré notre nature humaine – notre «petit moi»? « Moi et Lui, nous sommes unis dans la tâche. Ne sépare pas ce qui est un. » Voilà ce que dans l'entretien 4 des « Dialogues avec l'ange », l'ange répond à Gitta qui cherchait à se défaire de son ego. Et si nous apprenions à voyager entre ces deux dimensions de nous-même et à passer du visible à l'invisible?

 **Patricia MONTAUD**, fondatrice de l'association des Amis de Gitta Mallasz. Auteure de *La vie et la mort de Gitta Mallasz*; *Dialoguer avec son ange – une voie spirituelle occidentale*; *Une mise en pratique des dialogues avec l'ange de Gitta Mallasz*.

 **2025** : Du samedi 25 janvier (9h)
au dimanche 26 janvier (16h)

 220 € en pension complète
180 € avec les repas de midi
150 € sans repas

➤ S'exprimer en toute liberté et de façon originale avec le Journal Créatif

Une invitation à explorer un outil simple qui vous aidera à vous connecter à vous-même et à vous sentir mieux ...

Approche développée par une art-thérapeute québécoise, Anne Marie Jobin, le journal créatif est un outil pour explorer votre vie intérieure et pour vous accompagner au quotidien. Des images, des couleurs et des mots...

- Pour apprendre à tenir un journal personnel de façon originale et stimulante en combinant écriture, dessin et collage, sans avoir besoin de talent ou de compétences spécifiques.

- Pour s'exprimer autrement : en combinant des techniques artistiques et créatives, avec des techniques introspectives voire thérapeutiques.

 **Sophie TERRASSE, art-thérapeute M.A., ATPQ.**
Animatrice certifiée en Journal Créatif depuis 2012, facilitatrice SoulCollage depuis 2017.

 9h - 12h

 **2025** : Atelier découverte le samedi 25 janvier
Samedi 1^{er} février
Samedi 15 mars
Samedi 12 avril
Samedi 17 mai

 50 € l'atelier avec collation

➤ Carnet de deuil

Mieux vivre les pertes et les ruptures

Cet atelier permet d'accomplir le rite de passage que nécessite tout « deuil » (la disparition d'un être cher mais aussi un divorce, la fin d'une relation, un déménagement, la perte de capacités physiques, de buts de projets).

Exprimer, explorer, vivre la perte ou la rupture en profondeur grâce à la mobilisation de nos images intérieures et la création de pages artistiques symboliques. Ce processus permet une libération, une intégration, une paix et une sérénité tout en honorant la valeur sacrée que peut représenter ce deuil.

 **Sophie TERRASSE, art-thérapeute M.A., ATPQ.**
Animatrice certifiée en Journal Créatif depuis 2012, facilitatrice SoulCollage depuis 2017.

 **2025** : Du samedi 14 juin (9h) au dimanche 15 juin (17h)

 240 € en pension complète
200 € avec les repas de midi
170 € sans repas

(matériel artistique compris)

Atelier de communication animale

Des clés pour effectuer de bonnes communications avec son animal

Cette formation se compose de deux parties :

- Le matin : séance théorique qui permettra de connaître les grands principes de la communication animale, des notions d'énergétique, le déroulement d'une séance, la mise en condition et les qualités nécessaires pour bien communiquer.
- L'après-midi : session pratique sur photo et/ou avec les animaux présents sur le lieu de formation.

Amélie MARCILLY,

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

 9h-12h
13h30-17h30

 **2025** : Samedi 21 juin

 110 € la journée avec le repas de midi
95 € la journée sans repas
50 € la demi-journée

Stage clown « apprendre à aimer »

Session spirituelle et artistique

Le clown, diagnostic de cette merveille que nous sommes, nous fera savoureusement entrevoir la manière d'en vivre pleinement. Une prise de conscience qui est un premier pas pour apprendre à aimer et entrer confiant dans une relation amoureuse. C'est en effet à une rencontre étonnante avec vous-même que nous vous convions : une rencontre avec un être inouï, profondément humain, fragile, beau, sincère, généreux et prêt à toutes les audaces. Vous vivrez des instants de bonheur, d'émotions et de rires inoubliables et vous ne pourrez plus vous passer de sa liberté, de sa confiance, de sa beauté, sur scène comme dans la vie.

Philippe ROUSSEAU

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

 **2025** : Du lundi 21 juillet (15h30)
au samedi 26 juillet (15h)

 590 € en pension complète
390 € avec les repas de midi

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*.

 Séance deux lundis par mois de 19h30 à 21h

 **2024** : Lundis 16 et 30 septembre, 14 octobre, 04 et 18 novembre, 02 et 16 décembre,

2025 : Lundis 06 et 20 janvier, 03 et 17 février, 10 et 24 mars, 07 et 14 avril, 12 et 26 mai, 16 juin.

 150 € les 18 séances

👉 Hatha Yoga doux

Cours réguliers

Yoga doux en terme d'engagement articulaire et musculaire. Rythme lent pour s'approprier les postures pas à pas, trouver les adaptations qui conviennent aux corps de chacun et entrer dans la conscience du souffle. Des accessoires peuvent être utilisés : briques, sangle, chaise. Chaque séance comprend un temps de centrage, des postures, des exercices respiratoires, une relaxation et quelques chants de mantras.

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

 9h - 10h15

 Une séance chaque mardi (hors vacances scolaires)
du 10 septembre 2024 au 24 juin 2025

 375 € 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 GIUFFRIDA,**
enseignant Hatha Yoga, professeur de l'Académie Running Yogis et de la méthode Oxygen Advantage.

 18h30 - 19h45

 Une séance chaque jeudi (hors vacances scolaires)
du 12 septembre 2024 au 26 juin 2025

 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)
du 10 septembre 2024 au 24 juin 2025

 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.

 9h00 - 10h00

 Une séance chaque mercredi (hors vacances scolaires)
du 11 septembre 2024 au 25 juin 2025

 300 € 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

 **2024** : Mercredis 18 septembre, 2 et 16 octobre, 6 et 20 novembre, 4 décembre.

2025 : 8 et 22 janvier, 5, 12 et 26 mars, 9 avril, 7 et 21 mai, 4 et 18 juin.

 130 € l'année ou
10 € la séance

➤ Méditation de pleine conscience

Itinéraire de découverte de la méditation de pleine présence

Il s'agit d'expérimenter la présence à son corps, à son souffle, à son esprit, l'ouverture à sa vie, de prendre le temps de se retrouver et de se relier sans jugement avec ce qui se présente mentalement à nous. Introduction à chaque séance sur un des divers aspects de la méditation. Dans la traditionnelle position assise, proposition de méditations guidées ou libres, suivie d'un partage d'expériences entre les participants.

 **Xavier COURTOIS**,
membre de RESO (école de méditation).

 Le mercredi soir de 18h30 à 19h30

 **2024** : Mercredis 18 et 25 septembre
Mercredis 2, 9 et 16 octobre
Mercredis 13, 20 et 27 novembre
Mercredis 4 et 11 décembre

 10 € la séance

➤ Méditation dans l'esprit du zen

Stages

Une journée ou une demi-journée d'immersion méditative. La méditation dans l'esprit du zen et de la mystique chrétienne est un exercice simple et subtil qui favorise l'attention, le recueillement et la présence. Il est bénéfique pour la santé, source de paix et de renouveau intérieur.

Sr 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.

 Stage d'une demi-journée (9h30 à 12h15)
ou d'une journée (9h30 à 16h30)

 **2024** : Samedi 28 septembre
Samedi 14 décembre
2025 : Samedi 29 mars

 50 € la journée avec repas végétarien
36 € la matinée avec repas végétarien
20 € la matinée sans repas

👉 Feldenkrais et voix

Stage proposé dans le cadre du 14^{ème} Festival des Empreintes Sonores, en partenariat avec Terres d'Empreintes

A l'aide du travail corporel, de technique vocale, de jeux d'improvisation et d'interprétation de chansons, nous irons explorer notre voix dans ses possibilités connues ou insoupçonnées. Nous l'aiderons à se libérer et à évoluer vers d'autres possibles.

Les leçons de Feldenkrais aident les personnes à inclure dans leur fonctionnement des mouvements et des parties du corps négligées, oubliées ou exclues de leur action habituelle. Adaptée au chant, cette méthode permet de ressentir comment notre corps devient un instrument de musique à part entière. Elle nous aidera à inclure la notion de présence et de liberté dans chacune de nos actions artistiques. Le travail corporel et vocal permet, par l'affirmation et l'estime de soi, de se découvrir, de révéler son potentiel et d'éveiller sa relation à soi-même et aux autres.

 **Céline LAMBRE**, chanteuse, formatrice, art-thérapeute, praticienne Feldenkrais.

 9h30 - 18h

 **2024** : Dimanche 13 octobre

 70 € la journée
(60 € pour les adhérents de Terres d'Empreintes et de la MGP)

👉 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

 **2024** : Samedi 23 novembre
2025 : Samedi 17 mai

 50 € avec collation

Ateliers de respiration

Stages

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

 15h - 19h

 **2024** : Dimanche 24 novembre
2025 : Dimanche 19 janvier

 50 € le stage avec collation ou
90 € les deux journées

Poser le corps et l'esprit avec le TAI CHI KUNG

Stages

Le corps comme partenaire de la gestion de notre stress : partir du corps et y revenir pour favoriser stabilité, calme, relaxation. Ressentir une posture, un mouvement, marcher, respirer, toujours en conscience et connecté à notre être profond. Une technique proposée : le Tai Chi Kung qui est une suite de 9 mouvements lents et fluides, sans déplacement, facile à intégrer, accessible à tous. C'est une gymnastique de santé pour se détendre, nourrir et faire circuler son énergie, se sentir solide et confiant dans son corps. C'est une pratique de l'harmonie entre l'Homme, la Terre et le Ciel pour mieux gérer ses émotions, pacifier son rapport à l'autre et au monde.

 **Marie LABAT-LEGRAS**
Formatrice Education Nationale, gestion du stress, méditation, relaxation ; pratique Tai Chi Chuan & Tai Chi Kung depuis plus de 30 ans.

 9h - 12h ou 14h - 17h

 **2024** : Le matin : Samedi 30 novembre
2025 : L'après-midi : Samedi 01 février
L'après-midi : Samedi 15 mars
L'après-midi : Samedi 5 avril

 50 € avec collation ou
180 € les 4 séances

Ateliers du cycle du végétal

Stages

Novembre 2024 : Confection de compositions végétales de Noël à base d'écorces, intégrant des végétaux prélevés dans la nature avant l'atelier.

Avril 2025 : Confection de décorations végétales de table à base de coquilles d'œufs, après une balade-cueillette dans la nature, complétant le matériel offert.

Juillet 2025 : Fabrication de « cartes à planter » en papier recyclé intégrant des graines.

 **Fabienne JULEN SOMINET**,
ergothérapeute, formatrice, fondatrice de l'association
« Créations solidaires »

 14h - 18h

 **2024** : Samedi 16 novembre

2025 : Samedi 12 avril

Samedi 12 juillet

 40 € l'atelier avec collation

Atelier Découvrir la créativité de nos mains

Atelier de création de cartes de vœux

Activité manuelle de création et de réalisation de différentes cartes de vœux. Le matériel sera fourni. Ouvert à tous à partir de 10 ans.

 **Sr Stella MARIYADAS, scc**

 14h - 17h

 **2024** : Samedi 30 novembre

Samedi 14 décembre

2025 : Samedi 26 avril

 30 € la séance

↳ Danse de l'Être et biodanza

Danser, créer, rire, partager tout en renforçant son identité et son estime de soi

La Biodanza propose de retrouver, dans une gestuelle naturelle, l'expression profonde et de notre identité. Elle invite à vivre la rencontre avec soi-même, avec l'autre et avec l'environnement à travers l'émotion et le plaisir du mouvement et de la danse. Cette cohérence dans l'expression et le ressenti du mouvement dansé aide à renouer avec notre harmonie intérieure et agir en accord avec soi-même. Cette démarche développe le potentiel et la joie de vivre, l'ouverture du cœur, augmente la confiance et l'estime de soi, enrichit nos rencontres et notre capacité à entrer dans une relation harmonieuse et authentique.

 Animée par **Véronique PAUL** et **Esther DOMINIQUE**, praticiennes en danse de l'Être et facilitatrices en biodanza.

 **2025** : Du samedi 22 mars (9h30) au dimanche 23 mars (17h)

 220 € en pension complète
180 € avec les repas de midi
150 € sans repas

↳ Habiter son corps avec le Massage Sensitif

Apprentissage d'un toucher relationnel de qualité. Des temps de méditation seront proposés.

Art subtil du toucher et de la communication non verbale, le Massage Sensitif permet d'aller vers une rencontre plus authentique de soi et d'autrui. Dans l'attention aux ressentis corporels et au dialogue corps-esprit, peuvent se dénouer des tensions physiques et psychiques. La dimension spirituelle au sens large sera aussi abordée.

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

Alain RIEUX, praticien en Massage Bien Etre, formateur en Massage Sensitif de Bien Etre.

 9h - 17h

 **2025** : Du jeudi 8 mai (10h) au dimanche 11 mai (17h)

 470 € en pension complète
300 € avec les repas de midi
240 € sans repas

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, qui établit un pont entre le zen et la mystique chrétienne, 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.

Sr Maryline DARBELLAY, scc

2025 : **Pour la retraite de 5 jours**

Du dimanche 13 juillet (18 h)
au samedi 19 juillet (09 h)

Pour la retraite de 2 jours

Jusqu'au mardi 15 juillet (18 h)

-  Stage 5 jours : 520 € en pension complète
- Stage 2 jours : 220 € en pension complète



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.

À 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, éliminer les toxines, activer la circulation sanguine, diminuer les graisses, faire disparaître les douleurs musculaires et les tensions. Vous trouverez dans cet espace :

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

Sr Philo JESUDASAN et Sr Maria Selvam AROCKIASAMY, sœurs de la communauté pratiquent des massages ayurvédiques. Ils sont réservés aux femmes. D'autres patriciennes font également partie de l'équipe de masseuses. Ouvert à tout public, sur rendez-vous.

↳ 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
-  35 € 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, réduit le stress et l'anxiété et favorise le sommeil.

-  Sur rendez-vous
-  35 € 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
-  35 € la séance de 30 minutes

↳ Massage ayurvédique 4 mains

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

-  **Sr Philo JESUDASAN et Claudie LAMOUILLE,**
masseuses ayurvédiques formées en France et en Inde.
-  Sur rendez-vous
-  105 € la séance de 60 minutes

↳ Retrouver sa santé ?

Conférences témoignage

Trois conférences seront proposées durant cet après-midi :

14h : Conférence sur le **jeûne** : Le jeûne fait de plus en plus parler de lui. Or, nous jeûnons depuis la nuit des temps pour de multiples raisons et il existe autant de jeûnes que de constitutions. Nous découvrirons quel type de jeûne est le mieux adapté pour soi.

16h : Conférence sur l'**ayurvéda** : une médecine qui nous place au cœur de l'action. Vous saurez quelle est votre constitution, comment la rééquilibrer et ce qu'un panchakarma peut vous apporter.

18h30 : Programme anti-**arthrose** : L'arthrose ne se résume plus uniquement à une fatalité liée à l'âge. Elle est une invitation à prendre soin de soi et à enrayer ce qui l'a déclenché et ce qui l'entretient. Laura Azenard partagera son expérience et donnera des clés pour atténuer ses douleurs et retrouver la fluidité de ses mouvements.

 **Laura AZENARD**, naturopathe, spécialisée dans l'accompagnement des arthrosiques, diplômée d'un BSS Bharat Sevak Samaj Ayurveda, diplôme gouvernemental indien. Elle a publié divers ouvrages.

 Repas végétarien proposé à partir de 12h.
Horaires des conférences : 14h, 16h et 18h30

 **2024** : Vendredi 4 octobre

 1 conférence : 15 €
2 conférences : 27 €
3 conférences : 40 €
Repas : 16 €

↳ Week-end bien être ayurvédique

Yoga, massages, cuisine indienne

Prendre un temps pour soi, pour 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.

 **2025** : Du vendredi 2 mai (17h) au dimanche 4 mai (17h)

 545 € en pension complète

👉 La place des plantes dans notre quotidien

En quoi les plantes aujourd'hui sont-elles utiles à notre santé ?

Une conférence-échange relatera la présence et les usages des plantes depuis des millénaires, jusqu'au focus sur 4 plantes endémiques : le pissenlit, la lavande, le cassis et l'armoise.

Elle sera suivie d'un atelier portant sur ces 4 plantes, l'étendue de leurs vertus, leur utilisation, avant de préparer une alcoolature de cassis qui peut être utilisée dans les inflammations, les allergies.



Christelle LUSSON

Énergéticienne, enseignante et praticienne en herboristerie, animatrice d'ateliers de cuisine végétale et de connaissance des plantes.



9h - 12h



2025 : Samedi 24 mai



50 € la matinée avec collation

SOCIÉTÉ, CULTURES & RELIGIONS, CONFÉRENCES, SPECTACLES



➤ La question européenne face aux défis mondiaux

Conférence géopolitique

Le monde est hors de contrôle, désormais la force prime le droit dans les relations internationales. Dans ce contexte, l'Europe et l'Union européenne apparaissent bien seules. Cette solitude est d'autant plus préoccupante que l'Europe est confrontée à des défis colossaux : transition écologique, défis technologiques, etc. Quelle place pour l'Europe alors que les Européens n'ont jamais paru aussi « las » face à ces rendez-vous que nous impose l'histoire ?

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

 14h - 17h

 **2024** : Samedi 5 octobre

 15 € avec une collation

➤ Face au cancer et à l'épreuve, choisir la Vie jour après jour

Conférence, débat, échanges dans le cadre d'octobre rose

Isabelle LAMOUREUX va devoir faire face à la maladie. Elle nous livre le récit de son parcours humain et spirituel depuis 2007 jusqu'à aujourd'hui. Un témoignage plein d'espérance pour tous ceux qui traversent une épreuve comme celle du cancer.

 **Isabelle LAMOUREUX**,
médecin homéopathe et psychopraticienne, auteure de La traversée.

 18h30 - 20h30

 **2024** : Vendredi 18 octobre

 15 € avec collation

Non-violence - reconstruction - réconciliation - résilience... Autant de chemins pour construire la paix.

Conférence organisée en partenariat avec UNIDIVERS

Comment se reconstruire après avoir vécu le pire ? Comment découvrir la force du pardon ? Comment guérir nos blessures ?



Pour répondre à ces questions, Rachel Lamy est partie, pendant plus d'un an, sur les routes du monde, des Balkans au Liban, de la Terre sainte au Maroc, du Rwanda à l'Inde, des Philippines au Brésil, à la rencontre d'anonymes et de personnalités (politiques, acteurs de terrain, responsables religieux et associatifs) qui ont décidé d'agir, à leur échelle, pour traverser les conflits et promouvoir la paix. Dans ce qu'il y a de plus sombre dans l'humanité, elle nous fera entendre des témoins qui ont décidé de croire en un avenir porteur d'espoir.

 **Rachel LAMY**, *éducatrice spécialisée, licenciée en psychologie et formée aux techniques de communication non violente et à l'intervention civile de paix. Rédactrice en chef de la revue Alternatives non violentes et formatrice au sein des Brigades internationales de la paix.*

 14h - 17h

 **2024** : Samedi 23 novembre

 15 € avec une collation

« Le souffle d'Etty »

Spectacle d'après les écrits d'Etty Hillesum

À l'époque de la barbarie nazie, une jeune femme se met à l'écoute du tréfonds d'elle-même, elle y découvre un souffle d'être que rien ne peut anéantir. L'expérience et les mots fulgurants d'Etty Hillesum, jeune juive hollandaise, morte à Auschwitz en 1943, nous laissent la trace d'un sentier praticable lorsque le temps se fait court et l'horizon ténébreux : un modeste mais puissant chemin de vie et de lumière.

Construit à partir des écrits d'Etty, un vrai spectacle théâtral et musical, une mise en scène poétique et poignante.

 **La Compagnie le Puits**
*Joué par Mary VIENOT et Annick GALLICHET,
mis en scène par Michel VIENOT*

 14h - 17h

 **2025** : Samedi 18 janvier  20 € avec collation

➤ Désobéissance civile, résistance, boycotts...
Des modes d'action alternatif.

Conférence, échanges organisés en partenariat
avec CCFD Terre solidaire

Résistance ou désobéissance civile, mouvements d'actions non violentes... Ces modes d'action peuvent nous inquiéter et même nous faire peur ! Pourtant, par ces formes d'agissement, Ghandi, Martin Luther King et d'autres ont marqué l'histoire et parfois changé son cours.

Ces alternatives reviennent sur le devant de la scène face aux enjeux actuels du monde (dérèglement climatique, dérégulation économique) et au sentiment d'impuissance.

Nous vous proposons un temps de réflexion et d'ateliers sur ces modes d'action alternatifs, le contexte et les conditions dans lesquels ils peuvent être mis en œuvre.

 Nous vous invitons à consulter régulièrement notre site pour retrouver le nom des intervenants, horaires et tarif.

 **2025** : Samedi 1^{er} février

➤ Être chrétien aux premiers siècles de notre ère
dans l'empire romain

Comment les chrétiens sont-ils parvenus à vivre leur
foi dans un monde où le polythéisme était la règle ?

Au cours des trois premiers siècles de notre ère, le christianisme, une religion nouvelle tout à fait minoritaire, est apparu et s'est affirmé au sein de l'empire, échappant aux cadres habituels du fait religieux à Rome.

La question de l'insertion des chrétiens dans la société romaine permet d'envisager comment la pluralité religieuse peut être vécue pacifiquement et comment vivre sa foi dans une société pluraliste.

 **Philippe TAREL**, agrégé d'histoire, docteur en histoire romaine (Paris I), professeur d'histoire en classes préparatoires au lycée Champollion de Grenoble et en histoire romaine à l'université Grenoble Alpes. Auteur des biographies Titus et Commode.

 14h - 17h

 **2025** : Samedi 15 mars  15 € avec une collation

↳ Chamanismes et quête de soi

Conférence / ateliers / partages

Depuis les temps les plus reculés et dans de nombreuses cultures, les chamanes endossent les rôles de guide et de guérisseur, voyageant entre les mondes visible et invisible. En tant que guérisseur, son rôle est de « voir » la maladie, de la situer dans le corps de la personne souffrante et d'en déterminer la cause. Dans cette vision du monde, la maladie s'explique soit par la perte d'un morceau d'« âme » que le chamane tente de recouvrer, soit à l'inverse, par l'intrusion en soi d'un élément étranger que le chamane va extraire. Quelle vision de l'être humain sous-tend le chamanisme ?

Nous nous intéresserons en outre à un des derniers chamanes d'Amérique du Nord, « homme-médecine » devenu catéchiste et prédicateur auprès des gens de sa tribu. Sa double appartenance – amérindienne et chrétienne – fit de lui un pont entre diverses cultures et visions du monde.

 **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,
directeur de l'Institut de Sciences et de Théologie
des Religions (ISTR) de Marseille.*

 14h - 17h

 **2025** : Samedi 17 mai

 15 € avec une collation

SÉJOUR

INDIVIDUEL- RESSOURCEMENT



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

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

↳ Kundalini Yoga – Cours

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, il est une pratique dynamique pour 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

 Les vendredi du 13 septembre 2024 au 13 juin 2025 hors vacances scolaires

Stages :

De 14h à 18h samedis 05 octobre et 14 décembre 2024, 08 février et 12 avril 2025.

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

↳ Vini Yoga

Le Vini Yoga est un Yoga doux et efficace, issue de la tradition indienne, qui a pour spécificité de s'adapter à chacun dans nos vies d'occidentaux. Il respecte les dispositions corporelles et énergétiques de la personne, en fonction de son âge et de sa «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 Desikachar) pendant 7 ans, enseignante depuis 15 ans.
18h30 - 19h40

 Les lundis de 18h30 à 19h40, du 16 septembre 2024 au 30 juin 2025 (hors vacances scolaires).
Contact pour renseignements et inscriptions :
Tel : 06 11 04 27 28
www.somato-yoga-annecy.com

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

Cycle 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

 **2024** : Du 21 septembre au 28 novembre
2025 : Du 16 janvier au 20 mars
Du 17 avril au 26 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**

 rcf.fr



LA JOIE SE PARTAGE

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 la 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, le bus **3** direction de Chavanod vous amène au plus près de la Maison du Grand Pré.

Prévoir de marcher 20 minutes .

Voir horaires sur **www.sibra.fr** ou télécharger l'appli « Sibra – Transport Annecy ».

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.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



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

