



2015-2025

10 ans

DE CELEBRATION!

2025-2026

MAISON DU GRAND PRÉ

Annecy // Chauanod // Haute-Savoie // [www.maisondugrandpre.fr](http://www.maisondugrandpre.fr)

# SOMMAIRE

Congrégation des Sœurs de la Croix de Chavanod	p. 03
La Maison du Grand Pré, ses orientations	p. 04
Calendrier des activités	p. 05
<hr/>	
 <b>Cheminement spirituel et expérience de Dieu</b>	p. 10
<hr/>	
 <b>Développement de la personne, vie relationnelle</b>	p. 22
<hr/>	
 <b>Activités corporelles et artistiques</b>	p. 27
<hr/>	
 <b>Massage ayurvédique</b>	p. 34
<hr/>	
 <b>Société, culture et religion Conférences, spectacles</b>	p. 38
<hr/>	
 <b>Séjour Ressourcement Hébergement, restauration, mise à disposition de salles</b>	p. 43
<hr/>	
Activités de nos partenaires	p. 44
Renseignements utiles	p. 48
Adhérer à la MGP	p. 50

# CONGRÉGATION DES 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.



Dans leur expérience spirituelle, ils se sont nourris des Exercices Spirituels de St Ignace de Loyola et des Ecrits de Saint François de Sales.

Aujourd'hui, les Sœurs de la Croix sont présentes dans de nombreux endroits du monde : Europe, Asie, Afrique, Amérique. Elles 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. Rénové en 2015 dans l'ancien couvent des Sœurs de la Croix, il fêtera son 10ème anniversaire le 4 octobre 2025 ! C'est un lieu calme, propice à la détente et au ressourcement.

## *Les orientations de la MGP*

Nous considérons l'être humain dans ses trois dimensions : corps, âme et esprit ; notions que nous retrouvons dans toutes traditions. L'enjeu, c'est une prise en compte de l'être dans son intégralité, en vue de son épanouissement et d'une croissance qui ne néglige aucune de ces dimensions :

- Être bien dans son corps : les réalités physiques et biologiques, les sensations.
- Être bien dans son âme : le mental, les émotions, les pensées et donc être en relation avec les autres.
- Être bien avec son esprit : l'ouverture et la relation avec la vie de l'Esprit, le divin, Dieu. C'est la dimension proprement spirituelle.

C'est alors que nous sommes complets, pleinement humains. Cette quête de plénitude s'appuie sur l'interaction de ces 3 composantes qui se déclinent dans notre programme d'activités :

- **A**ccompagner 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 ».
- **F**avoriser un développement harmonieux de la personne dans un espace de liberté, par des activités artistiques et corporelles (pratique de yogas, massages ayurvédiques, méditations) et par l'utilisation d'outils de connaissance de soi et de relation aux autres.
- **P**roposer 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.

*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.*

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Programme susceptible d'évoluer. Merci de consulter le site :  
[www.maisondugrandpre.fr](http://www.maisondugrandpre.fr)

## SEPTEMBRE 2025

Lu	08	Chante avec nous	27
Lu	15	Chante avec nous	27
Ma	16	Début des cours de Hatha Yoga doux	28
Ma	16	Début des cours de Kundalini Yoga	28
Me	17	Méditation de pleine conscience	29
Je	18	Début des cours de Hatha Yoga avancé	28
Lu	22	Chante avec nous	27
Me	24	Parcours de méditation zen	29
Sa	27	Méditation dans l'esprit du zen	30
Lu	29	Chante avec nous	27

## OCTOBRE 2025

Me	01	Méditation de pleine conscience	29
Sa	04	Anniversaire des 10 ans de la MGP	4
Sa	04	Le Très Bas de Christian Bobin	38
Lu	06	Parcours de méditation zen	29
Ve	10	Jeûne et marche	15
Sa	11	Poser le corps, poser l'esprit	30
Me	15	Méditation de pleine conscience	29
Je	16	Encyclique Dilexit nos « Il nous a aimés »	15
Sa	18	Ecriture de soi, récit (auto)biographique	22
Sa	18	Appréhender son corps par le mouvement dansé	31
Ve	24	Rencontre et divergences entre vision védique et celle du Christ	40
Sa	25	Respire, pose tes valises et vis	12


**NOUVEMBRE 2025**

Lu	03	Chante avec nous	27
Me	05	Parcours de méditation zen	29
Sa	08	Bible et yoga	12
Sa	08	S'exprimer avec le Journal Créatif	23
Me	12	Méditation de pleine conscience	29
Sa	15	Etats-Unis: nouvelle donne, entre certitudes et incertitudes	39
Sa	15	Atelier de massages	34
Lu	17	Chante avec nous	27
Me	19	Parcours de méditation zen	29
Sa	22	De la grandeur de l'âme humaine à l'épreuve du tentateur	16
Sa	22	Ecriture de soi, récit (auto)biographique	22
Sa	22	Appréhender son corps par le mouvement dansé	31
Me	26	Méditation de pleine conscience	29
Ve	28	Réveiller sa vie intérieure	19
Sa	29	Vivre le temps de l'Avent	13
Sa	29	Conseils sous le regard de Hildegarde de Bingen	31


**DECEMBRE 2025**

Lu	01	Chante avec nous	27
Me	03	Parcours de méditation zen	29
Me	03	Création de cartes artistiques	32
Sa	06	Apprivoiser son ombre	23
Sa	06	D'une civilisation technoscientifique à une civilisation de la Vie	39
Me	10	Méditation de pleine conscience	29
Sa	13	S'exprimer avec le Journal Créatif	23
Sa	13	Création de cartes artistiques	32
Sa	13	Méditation dans l'esprit du zen	30
Lu	15	Chante avec nous	27
Me	17	Parcours de méditation zen	29
Sa	20	Création de cartes artistiques	32

*Fermeture de la Maison du Grand Pré  
du 24 décembre 2025 jusqu'au jeudi 5 janvier 2026*

 JANVIER 2026

Lu	05	Chante avec nous	27
Me	07	Méditation de pleine conscience	29
Sa	10	À l'écoute de l'Évangile de Jean	16
Sa	10	Ecriture de soi, récit (auto)biographique	22
Me	14	Parcours de méditation zen	29
Sa	17	À l'écoute de l'Évangile de Jean	16
Sa	17	Poser le corps, poser l'esprit	30
Sa	17	L'héritage du pape François à travers 2 encycliques	39
Lu	19	Chante avec nous	27
Me	21	Méditation de pleine conscience	29
Sa	24	À l'écoute de l'Évangile de Jean	16
Sa	24	De la servitude à la liberté, les 10 plaies d'Égypte	17
Sa	24	Appréhender son corps par le mouvement dansé	31
Sa	24	Méditation dans l'esprit du zen	30
Me	28	Parcours de méditation zen	29
Me	31	Prier à l'école de Saint François de Sales	13
Sa	31	Dialogues avec l'ange	24
Sa	31	Accompagner et prévenir le Burn Out	24
Sa	31	Conseils sous le regard de Hildegarde de Bingen	31
Sa	31	Théologie de l'art, redécouvrir les symboles	41

 FEVRIER 2026

Lu	02	Chante avec nous	27
Ve	06	« Ecoutez et vous vivrez » (Isaïe 55,3)	19
Di	07	À l'écoute de l'Évangile de Jean	16
Di	07	Accompagner et prévenir le Burn Out	24
Me	11	Parcours de méditation zen	29
Ve	20	Prière, jeûne et marche	19
Sa	21	Atelier de massages	32
Lu	23	Chante avec nous	27
Me	25	Parcours de méditation zen	29
Sa	28	Bible et yoga	12
Sa	28	Ecriture de soi, récit (auto)biographique	22



## MARS 2026

Me	04	Respire, pose tes valises et vis	12
Sa	07	Confiance en soi et amour de soi	25
Sa	07	Conseils sous le regard de Hildegarde de Bingen	31
Sa	07	Méditation dans l'esprit du zen	30
Lu	09	Chante avec nous	27
Me	11	Parcours de méditation zen	29
Sa	14	Contempler Dieu dans la vie de Mère Claudine Echernier	14
Sa	14	S'exprimer avec le Journal Créatif	23
Sa	14	Poser le corps, poser l'esprit	30
Me	18	Création de cartes artistiques	32
Ve	20	Jeûne et marche	15
Sa	21	Accompagner et prévenir le Burn Out	24
Sa	21	La fresque du climat	42
Lu	23	Chante avec nous	27
Me	25	Parcours de méditation zen	29
Sa	28	Ecriture de soi, récit (auto)biographique	22
Lu	30	Trois journées pour s'initier au discernement spirituel	17



## AVRIL 2026

Sa	18	Ecriture de soi, récit (auto)biographique	22
Lu	20	Chante avec nous	27
Me	22	Parcours de méditation zen	29
Je	23	Stage écriture et méditation	25
Sa	25	Bible et yoga	12
Sa	25	Accompagner et prévenir le Burn Out	24
Sa	25	Méditation dans l'esprit du zen	30
Lu	27	Chante avec nous	27

 MAI 2026

Lu	04	Chante avec nous	27
Lu	18	Iconographie	18
Lu	18	Chante avec nous	27
Me	20	Parcours de méditation zen	29
Sa	23	Marche et prière	14
Sa	23	S'exprimer avec le Journal Créatif	23
Sa	23	Atelier de massages	34
Sa	30	Respire, pose tes valises et vis	12
Sa	30	Accompagner et prévenir le Burn Out	24
Sa	30	Théologie de l'art, redécouvrir les symboles	41

 JUIN 2026

Lu	01	Créés à l'image de Dieu	20
Lu	01	Chante avec nous	27
Me	03	Parcours de méditation zen	29
Sa	06	Accompagner et prévenir le Burn Out	24
Sa	06	Apprendre à stabiliser son esprit par la méditation	32
Lu	08	Accompagner Jésus avec Marc	21
Sa	13	Marche et prière	14
Sa	13	Conseils sous le regard de Hildegarde de Bingen	21
Lu	15	Chante avec nous	27
Me	17	Parcours de méditation zen	29
Sa	20	Méditation dans l'esprit du zen	30

 JUILLET 2026

Ve	17	Retraite zen, selon la tradition via integralis (2 ou 5 jours)	33
Sa	18	Marche et prière	14
Di	26	Que devons-nous faire ?	21

 AOÛT 2026

Lu	03	Psaumes et théâtre	18
Lu	10	Stage clown apprendre à aimer	26
Lu	17	« Où demeures-tu ? Venez et vous verrez » (1 Jn 38-39)	20

# CHEMINEMENT SPIRITUEL ET EXPÉRIENCE DE DIEU



La Maison du Grand Pré est membre, en tant que centre spirituel, de la « famille ignatienne ». Avec la congrégation des Sœurs de la Croix, tous deux appartiennent à cette filiation spirituelle reliée aux Exercices Spirituels d'Ignace de Loyola, via le réseau le PAS Ignatien.



Une équipe s'est constituée afin de développer cet apostolat spirituel. Elle se retrouve régulièrement afin d'approfondir sa réflexion et de proposer des temps et itinéraires spirituels que vous retrouverez ci-dessous.

**L'équipe d'animation spirituelle de la MGP** est composée des Srs Marthe Rosine TEHNA, Blanche PEZET, Maryline DARBELLAY, Madeleine MAYINGA et Mme Brigitte BESEME.

Ce programme se décline en trois types de proposition qui se réfèrent à la Bible et à la tradition chrétienne, ainsi qu'aux spiritualités de St Ignace de Loyola et de St François de Sales :

1. Des **haltes** : pauses courtes pour se ressourcer et se recentrer, avec l'éclairage de récits bibliques.
2. Des **sessions** : rencontres sur des thématiques qui favorisent la conscience de soi, la relation avec Dieu et avec son être intérieur, la croissance personnelle.
3. Des **retraites** : séjours plus longs avec un programme structuré pour favoriser une plus profonde transformation personnelle, grâce à l'écoute de la Parole de Dieu et au compagnonnage avec le Christ.

## ↳ Accompagnement 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 Madeleine MAYINGA, Blanche PEZET,  
Sr Rosine TEHNA, scc et son équipe.

 Sur rendez-vous

 15 €

## ↳ Retraite individuelle ou en groupe sur demande

Se mettre à l'écoute de la parole de Dieu dans le silence avec un accompagnement quotidien à l'école de Saint Ignace. 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](mailto:tehnaroland@yahoo.fr)** ou par courrier à la MGP.

 L'équipe d'animation spirituelle

 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

 La journée de 9h30 à 16h

 **2025** : Samedi 25 octobre

**2026** : Mercredi 04 mars  
Samedi 30 mai

 50 € avec repas de midi  
35 € 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.

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

 De 9h30 à 12h

 **2025** : Samedi 8 novembre

**2026** : Samedi 28 février  
Samedi 25 avril

 20 € la séance

## ↳ Vivre le temps de l'Avent

Une journée pour :

- Commencer ces quatre semaines dans le recueillement.
- Vivre l'attente de la venue du Christ dans l'espérance.

### L'équipe d'animation spirituelle

 De 9h à 16h

 **2025** : Samedi 29 novembre

 50 € avec repas de midi  
35 € sans repas

## ↳ Prier à l'école de Saint François de Sales

Une journée pour prier avec Saint François de Sales :  
« Entre dans la prière avec tout ce que tu es. Tiens-toi en grande simplicité en présence du Père, du Fils et de l'Esprit, qui demeurent en toi et en qui tu demeures. »

### L'équipe d'animation spirituelle et père David **AHOSSINOU**, (*Oblat de Saint François de Sales*)

 De 9h à 12h

 **2026** : Samedi 31 janvier

 20 €

## ↳ Contempler Dieu dans la vie de Mère Claudine Echernier

« Le Saint Esprit format lui-même l'intérieur de cette fille ; ses divines inspirations rendirent capables de grandes choses, celle qui n'était rien aux yeux du monde. »

(Annales de Famille des Sœurs de la Croix)

Une journée pour contempler Dieu à l'œuvre dans la vie de Claudine Echernier, fondatrice de la Congrégation des Sœurs de la Croix.

### L'équipe d'animation spirituelle

 De 9h à 16h

 **2026** : Samedi 14 mars

 50 € avec repas de midi  
35 € sans repas

## ↳ Marche et prière

Randonnées autour de Chavanod. Un thème pour chaque sortie :

- Éprouver le bonheur du marcheur dans la nature que Dieu a créée
- Ecouter la Parole, une lumière sur la route
- Marcher avec Marie sur le chemin de l'Espérance

### Sr Maria SELVAM AROCKIASAMY, scc.

 14h - 17h

 **2026** : Samedi 23 mai  
Samedi 13 juin  
Samedi 18 juillet

 Participation libre et consciente

## 📌 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.*

 **2025** : Du vendredi 10 octobre (19h)  
au vendredi 17 octobre (15h)  
Soirée d'information par zoom le vendredi 26  
septembre à 19h

**2026** : Du vendredi 20 mars (19h)  
au vendredi 27 mars (15h)  
Soirée d'information par zoom le vendredi 6 mars  
à 19h

 550 € en hébergement

## 📌 Encyclique Dilexit nos « Il nous a aimés » (cf. Jn15,15)

Le pape approfondit une spiritualité popularisée au XVIIe siècle par les apparitions de Paray-le-Monial et la présente comme un remède aux maux de nos sociétés contemporaines.

 **L'équipe d'animation spirituelle**

 9h - 12h15

 **2025** : Jeudi 16 octobre

 20 €

## ➤ De la grandeur de l'âme humaine à l'épreuve du tentateur – Genèse 1 à 3

A partir des enseignements d'Annick de Souzenelle. Ces deux journées vous invitent à explorer le rapport à l'Origine, à goûter la beauté de votre âme, à savourer la splendeur de votre être informé de son devenir. Puis nous questionnerons le personnage du Serpent-Adversaire et son rôle comme grand tentateur dans le 3e chapitre de la Genèse, mais aussi dans nos vies où il est toujours agissant et sait mettre à l'épreuve sur le chemin de la Vie. Beauté, liberté et faiblesse seront le fil rouge dans la lecture en profondeur de ces 3 chapitres.



**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.*



**2025** : Du samedi 22 novembre (10h)  
au dimanche 23 novembre (17h)



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

## ➤ À l'écoute de l'évangile de Jean

L'intention du quatrième évangile porte sur le mystère de l'Incarnation. Le Christ de Jean est celui qui révèle le Père dans ses gestes, sa parole et sa vie. Cet évangile est très différent des évangiles synoptiques, Matthieu, Marc et Luc qui le précèdent. Il est original par rapport à eux, tant sur le contenu et le style que sur la présentation des personnages et des lieux. Le symbolisme chez Jean n'est pas incompatible avec le caractère historique des événements, l'un éclaire l'autre.



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



De 10h à 11h30



**2026** : Samedi 10 janvier    Samedi 24 janvier  
                  Samedi 17 janvier    Samedi 7 février



20 € la séance  
65 € le parcours

## ➤ De la servitude à la liberté

### Les 10 plaies d'une Égypte intérieure – Exode 7 à 14

« Ce qui n'est pas accompli intérieurement se manifeste extérieurement en violence » Annick de Souzenelle. Durant ces deux jours nous interrogerons ce passage de l'Exode appelé « 10 plaies d'Égypte. » Il nous enseigne sur les esclavages intérieurs inconscients et sur l'urgence d'une croissance de l'être spirituel. Nous mettrons en lien l'intérieur et l'extérieur afin d'avoir un regard nouveau sur le sens des épreuves et du collectif. Soit comme pour Pharaon nous les refusons et c'est un choix de mort, soit comme pour les hébreux elles deviennent source de transformation.

#### **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.*

 **2026** : Du samedi 24 janvier (10h)  
au dimanche 25 janvier (17h)

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

## ➤ Trois journées pour s'initier au discernement spirituel selon les Exercices 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.

#### **L'équipe d'animation spirituelle**

 **2026** : Du lundi 30 mars (9h30)  
au mercredi 1er avril (16h30)

 240 € en pension complète  
170 € sans hébergement

## ↳ Iconographie

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.

 **Fr Noberto SECCHI**,  
*iconographe, moine du monastère de Bose, assisté  
 de Mariagrazia REGGI.*  
 Organisation : **Michel GENOUD**

 De 9h à 17h

 **2026** : Du lundi 18 mai (9h)  
 au samedi 23 mai 2026 (16h)

 550 € avec repas de midi  
 700 € en pension complète

## ↳ Psaumes et théâtre

Entrer dans la force et la tendresse des psaumes de tout son être, toute son âme, et avec tout son corps. Alternance entre les enseignements et, selon l'option choisie, des temps de prière silencieuse ou d'incarnation de la Parole.

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

 **2026** : Du lundi 3 août (15h30)  
 au samedi 8 août (15h)

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

## ↳ Réveiller sa vie intérieure

Retraite de 2 jours en silence. Accueillir l'invitation de Jésus et renouveler notre relation avec celui qui nous aime.

 **L'équipe d'animation spirituelle**

 **2025** : Du vendredi 28 novembre (18h)  
au dimanche 30 novembre (16h)

 220 € en pension complète

## ↳ « Ecoutez et vous vivrez » (Isaïe 55,3)

Deux jours de retraite en silence pour entendre l'invitation à :

- Accueillir la vie que Dieu nous donne en abondance
- Ajuster nos relations

 **L'équipe d'animation spirituelle et père David AHOSSINOU**, (Oblat de Saint François de Sales)

 **2026** : Du vendredi 06 février (18h)  
au dimanche 08 février (16h)

 220 € en pension complète

## ↳ Prière, jeûne et marche

Dans de nombreuses traditions humaines, le jeûne est considéré comme une purification du corps et de l'esprit. Son origine est à la fois spirituelle et médicale. Avec l'entrée dans le carême, temps de conversion, nous vous proposons 7 jours de jeûne selon la méthode Buchinger. Cette retraite en silence, accompagnée, selon la pédagogie des Exercices spirituels de saint Ignace, s'adresse à celles et ceux qui souhaitent faire l'expérience du jeûne en y intégrant une dimension spirituelle : se priver pour nous tourner vers l'essentiel. Jeûner avec des temps de prière et de partage sur des textes de la Parole de Dieu et de l'Église nous aide à cheminer vers Pâques.

 **Michel GENOUD**,  
*Responsable du programme « Jeûne et marche » et*  
**L'équipe d'animation spirituelle**

 **2026** : Du vendredi 20 février (19h)  
au vendredi 27 février (15h)

Soirée d'information par zoom le vendredi 6 février à 19h

 550 € en hébergement

### ↳ Créés à l'image de Dieu

Deux jours de retraite en silence pour

- S'ouvrir à la conscience d'être créé
  - Recevoir sa vie comme créature, vrai don de Dieu
- 

 **L'équipe d'animation spirituelle,**

 **2026** : Du lundi 1er juin (9h)  
au mardi 2 juin (16h30)

 160 € en pension complète  
125 € sans hébergement

### ↳ « Où demeures-tu ? Venez et vous verrez » (1 Jn 38-39)

6 jours de retraite individuellement accompagnés selon les exercices de Saint Ignace.

Dans un monde plein de sollicitations, entendre l'appel du Christ à se mettre en route pour un compagnonnage. Oser avancer jusqu'à sa demeure, pour le trouver.

---

 **L'équipe d'animation spirituelle**

 **2026** : Du lundi 17 août (18h)  
au dimanche 23 août (16h)

 550 € en pension complète

## ➤ Accompagner Jésus avec Marc

5 jours de retraite prêchée selon les exercices de St Ignace. Avec les disciples, nous accompagnerons Jésus depuis le premier jour de sa prédication, jusqu'au centre de l'évangile. Là, entre la confession de Pierre à Césarée et la confession du Père sur la montagne de la Transfiguration, il nous pose la question de confiance : « À quoi sert à l'homme de gagner le monde entier, s'il se perd lui-même ? »



**Père 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.*



**2026** : Du lundi 8 juin (17h30)  
au samedi 13 juin 2026 (16h30)



480 € en pension complète

## ➤ « Que devons-nous faire ? »

C'est la question que les foules posent à Jean-Baptiste, qui les invite à se convertir et à mener une existence qui donne du goût de vivre et d'aimer, avec foi dans l'avenir (Lc 3, 10-16). C'est aussi une question que se posent beaucoup d'entre nous aujourd'hui, quand nous nous sentons impuissants devant ce qui nous domine et que nous ne maîtrisons pas, quand la violence détruit ce qui nous en protège, et qui nous est un refuge commun pour le bien de tous. Il s'agit sans doute moins de « faire » que d'entrer à l'intérieur de nous-même, pour y sentir à nouveau le souffle de la vie donnée et accueillir la force d'une parole qui nourrit la foi et déjoue les peurs. 6 jours de retraite prêchée selon les « exercices spirituels » de Saint Ignace.



**Père Rémi de MAINDREVILLE, sj**

*A travaillé à la « formation humaine » à l'ICAM, a accompagné la CVX puis le MCC. A été responsable de la revue Christus jusqu'en 2020. Vit actuellement en communauté à Saint-Denis et est membre de l'équipe de spiritualité du diocèse.*



**2026** : Du dimanche 26 juillet (18h)  
au samedi 01 août (14h)



550 € en pension complète

# DÉVELOPPEMENT DE LA PERSONNE, VIE RELATIONNELLE



Par l'intermédiaire de ce pôle d'activités, nous proposons des outils ou processus permettant à chacun de développer ses capacités, ses compétences et sa conscience de soi, afin de mieux se connaître, de réaliser son potentiel et de mener une vie plus authentique, qui s'épanouit dans des relations ajustées avec les autres et la nature.

Ils se déclinent en deux formats :

1. **Atelier** : Travailler ensemble sur une activité de manière pratique et interactive pour favoriser l'apprentissage, la créativité et la collaboration.
2. **Session** : Rencontre avec un objectif thérapeutique, éducatif ou de développement personnel.

## 📖 Ecriture de soi, récit (auto)biographique

Au fil des jours.

Cycle consacré à découvrir l'écriture de soi et de la vie des proches.

4 Journées pour explorer l'autobiographie,

2 autres jours pour s'initier à la biographie et écrire pour les autres.



**Valérie ECUER,**

*animatrice d'ateliers d'écriture et biographe  
([www.l'histoiresecrit.fr](http://www.l'histoiresecrit.fr)) en Rhône-Alpes.*



10h à 17h30



**2025** : Samedi 18 octobre

Samedi 22 novembre

**2026** : Samedi 10 janvier

Samedi 28 mars

Samedi 28 février

Samedi 18 avril



110 € la journée avec le repas de midi

95 € la journée sans repas

Forfait pour les 4 premières séances :

396 € la journée avec le repas de midi

342 € sans les repas

## ➤ S'exprimer 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** : Samedi 08 novembre  
Samedi 13 décembre

**2026** : Samedi 14 mars  
Samedi 23 mai

 50 € l'atelier avec collation

## ➤ Apprivoiser son ombre selon l'approche de Jean Monbourquette

L'ombre, ce sont toutes ces parties de nous-mêmes que nous avons refoulées par peur de décevoir, par honte, ou parfois simplement parce que nous les ignorons. Refuser cette partie de soi crée une tension, nous fatigue, nous rend insatisfaits.

Apprivoiser son ombre, c'est l'opportunité de retrouver l'unité intérieure et de découvrir cette part de nous qui contient une immense énergie, une force créatrice.

 **Virginie VIMAL DU MONTEIL.**  
Praticienne Monbourquette.  
Membre accréditée de l'association Estimame.

 De 9h30 à 17h30

 **2025** : Samedi 6 décembre

 85 € la journée avec le repas de midi  
70 € la journée sans repas

## 👉 Dialogues avec l'ange

Comment entendre ce qui ferait du bien à notre existence ? Comment vivre au quotidien nos obligations, nos besoins, et nos envies ?

« Les obligations naissent de la terre pour apprendre notre responsabilité humaine. Les besoins naissent de la personne pour apprendre l'amour envers soi-même. Les envies naissent du ciel pour apprendre le dépassement vers l'Homme. »

Un week-end pour expérimenter trois outils pour ces trois apprentissages.

 **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*.

 **2026** : Du samedi 31 janvier (10h) au dimanche 01 février (16h)

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

## 👉 Accompagner et prévenir le Burn Out avec le Journal Créatif

Parcours sur 6 journées. Utiliser la créativité dans le contexte de l'épuisement professionnel afin de favoriser le retour à un nouvel équilibre de santé. Ce programme, basé sur la méthode conçue par Nathalie Hanot, Psychologue clinicienne et autrice reconnue, est une invitation à explorer un nouveau rapport à soi-même et à ses aspirations profondes qui permettra :

- D'accomplir un cheminement en retraçant le processus du Burn-out
- De reconsidérer la place qu'occupe le travail dans votre vie
- D'explorer de façon créative comment retrouver le goût du travail
- De restaurer l'équilibre perdu

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

 9h30 - 15h

 **2026** : Samedi 31 janvier    Samedi 25 avril  
Samedi 07 février    Samedi 30 mai  
Samedi 21 mars    Samedi 06 juin

 430 € le parcours avec les repas de midi ou  
335 € le parcours sans les repas

## ➤ Grandir en confiance et estime de soi selon l'approche de Jean Monbourquette

Une journée pour mieux se connaître.

Prêtre et docteur en psychologie, Jean Monbourquette (1933-2011) a animé des centaines d'ateliers de développement personnel au Québec et en Europe. Ses recherches ont porté sur les rapports entre la psychologie et la spiritualité, autour des réalités du deuil, du pardon, de l'estime de soi et de la mission. Plonger à l'intérieur de soi, réveiller ses potentiels endormis. Grandir dans l'estime de soi c'est avant tout s'accepter pleinement tel que l'on est, dans toutes ses dimensions. Une saine estime de soi est un chemin vers le bonheur.

### **Virginie VIMAL DU MONTEIL.**

*Praticienne Monbourquette.*

*Membre accréditée de l'association Estimame.*

 De 9h30 à 17h30

 **2026** : Samedi 7 mars

 85 € la journée avec le repas de midi  
70 € la journée sans repas

## ➤ Stage écriture et méditation

« Reposer sur la poitrine nue de la vie »

(Etty Hillesum, *Une vie bouleversée*).

Alternance de temps d'écriture et de méditation, tissant ensemble deux façons d'écouter, de rencontrer le brin d'herbe, le ciel, notre cœur, deux façons d'épouser ce qui se donne, de laisser le monde chanter son chant dans les veines battantes du réel, d'appivoiser notre lumière et de se perdre enfin de vue.

### **Marie-Laure CHOPLIN,**

*Formatrice dans le champ de la relation, en particulier auprès des visiteurs de malades, personnes âgées ou en fin de vie. Anime aussi des ateliers de création (écriture, art-thérapie). Elle a publié plusieurs ouvrages dont « Il y avait un jardin », co-écrit avec Anne Ducrocq et Laurence Nobécourt, publié aux éditions Salvator.*

 **2026** : Du jeudi 23 avril (15h30)  
au dimanche 26 avril (15h30)

 410 € en pension complète  
265 € avec les repas de midi  
215 € sans le repas de midi

 Stage clown « apprendre à aimer »

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.

---

 **Philippe ROUSSEaux**

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

 **2026** : Lundi 10 août (15h30)  
au samedi 15 août (15h)

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

# ACTIVITÉS CORPORELLES & ARTISTIQUES



Ce pôle d'activité comprend des activités corporelles qui impliquent le corps et visent à développer la coordination motrice, la force, la flexibilité, l'endurance et la détente. Elles peuvent également contribuer à améliorer la santé physique et mentale, à renforcer l'estime de soi et la confiance. Vous trouverez également des activités artistiques qui, à travers différentes pratiques tels que le chant, la danse, etc., visent à développer la créativité, l'imagination, la sensibilité esthétique et l'expression de soi.

Ces activités se présenteront sous forme :

1. **De cours réguliers** : séances d'enseignement et de pratique hebdomadaires.
2. **De stages** : Acquérir des compétences et des connaissances sur une demi-journée.
3. **De retraite** : Séjour plus long avec un programme structuré pour favoriser une plus profonde transformation personnelle.

## 👉 Chante avec nous

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

 **2025** : Lundis 8, 15, 22 et 29 septembre, spectacle le 04 octobre, 03 et 17 novembre, 01 et 15 décembre.

**2026** : 05 et 19 janvier, 02 et 23 février, 09 et 23 mars, 20 et 27 avril, 04 et 18 mai, 01 et 15 juin.

 150 € les 20 séances

## ↳ Hatha Yoga doux

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 16 septembre 2025 au 23 juin 2026**

 375 € l'année

## ↳ Kundalini Yoga

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.

 **Anne & Emmanuel GUY,**  
enseignants kundalini yoga.

 18h30 - 20h

 Une séance chaque mardi (hors vacances scolaires)  
**du 16 septembre 2025 au 23 juin 2026**

 300 € l'année

## ↳ Hatha Yoga, niveau avancé

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 18 septembre 2025 au 25 juin 2026**

 375 € l'année

### ↳ Parcours de méditation zen selon la tradition *via integralis*

La méditation dans l'esprit du zen et de la mystique chrétienne 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.

#### Animation par un groupe de pratiquants

 Le mercredi soir de 19h30 à 21h

 **2025** : Mercredis 24 septembre ; 8 octobre ; 5 et 19 novembre ; 3 et 17 décembre.

**2026** : 14 et 28 janvier ; 11 et 25 février ; 11 et 25 mars ; 22 avril ; 20 mai ; 3 et 17 juin.

 100 € l'année ou 8 € la séance

### ↳ Méditation de pleine conscience

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 19h à 20h

 **2025** : Mercredis 17 septembre - 1 et 15 octobre  
12 et 26 novembre - 10 décembre.

**2026** : 7 et 21 janvier.

 10 € la séance

### ↳ Méditation dans l'esprit du zen

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)

 **2025** : Samedi 27 septembre  
Samedi 13 décembre

**2026** : Samedi 24 janvier  
Samedi 07 mars  
Samedi 25 avril  
Samedi 20 juin

 50 € la journée avec repas végétarien  
25 € la matinée sans repas

### ↳ Poser le corps, poser l'esprit

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.

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

 9h30 - 12h30

 **2025** : Samedi 11 octobre  
**2026** : Samedi 17 janvier  
Samedi 14 mars

 50 € l'atelier avec collation

## ➤ Appréhender son corps par le mouvement dansé

A l'aide d'éléments de danse contemporaine et d'une approche anatomique, revisiter notre corps depuis une perspective sensible et joyeuse. Connaître mieux notre corps permet de mieux nous exprimer avec lui et d'agir pour son bien être. Nous pourrons ainsi évoluer avec plus de conscience dans l'espace et avec l'autre, notamment par le travail de contact. C'est aussi par ce voyage sensoriel que nous viendrons nourrir et libérer notre créativité, à l'aide de propositions guidées et d'improvisation.



**Manon JACQUELIN,**

*Danseuse professionnelle et enseignante.*



9h30 - 13h



**2025** : Samedi 18 octobre  
Samedi 22 novembre



**2026** : Samedi 24 janvier  
50 € l'atelier avec collation

## ➤ Conseils sous le regard de Hildegarde de Bingen

Une journée ou demi-journée pour soi et son corps, pour reprendre une activité physique réalisable chez soi dans le cadre d'une routine et découvrir des conseils de bien-être selon les écrits de Sainte Hildegarde de Bingen.

Cette pause corporelle vous donnera un élan nouveau adapté à chaque saison de l'année que vous pourrez reproduire chez vous grâce à quelques mouvements simples et à l'alimentation de la joie !



**Yola SARRAT,** *formée au coaching sportif en fitness et au conseil hildegardien.*



9h - 12h30 ou 9h - 17h



**Matinées** : Samedi 29 novembre 2025  
Samedi 7 mars 2026

**Journées** : Samedi 31 janvier 2026  
Samedi 13 juin 2026



50 € la matinée ou  
85 € la journée avec le repas de midi  
70 € la journée sans repas

### ↳ Création de cartes artistiques

Activité manuelle de création de cartes originales (vœux, anniversaire, invitation...).

Le matériel sera fourni. Ouvert à tous à partir de 10 ans.

 **Sr Stella MARIYADAS, scc.**

 14h - 17h

 **2025** : Mercredi 03 décembre  
Samedi 13 décembre  
Samedi 20 décembre

 **2026** : Mercredi 18 mars

25 € la séance

### ↳ Apprendre à stabiliser son esprit par la méditation

Le rythme de nos vies toujours plus rapide a un impact délétère sur notre psychisme. Ainsi, il est souvent difficile de calmer nos mouvements mentaux et de trouver le silence intérieur. Durant cette journée, nous explorerons différentes pratiques méditatives permettant de collaborer avec bienveillance avec notre mental pour l'amener au repos. Un repos permettant de se retrouver avec soi-même, en Soi, dans la Vie.

 **Dominique CASSIDY** est médecin psychiatre, psychothérapeute et enseignante de méditation. Anime des cours de prévention du burnout.

 9h30 - 17h

 **2026** : Samedi 6 juin

 65 € la journée avec le repas de midi  
50 € la journée sans repas  
(dont 15 € reversés à un hospice de soins palliatifs en Inde)

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

Être 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,** *s'inscrit dans la tradition de K.G. Dürckheim et de la via integralis.*



**Pour la retraite de 5 jours :**

Du vendredi 17 juillet (18h) au jeudi 23 juillet (9h)

**Pour la retraite de 2 jours :**

Du vendredi 17 juillet (18h) au dimanche 19 juillet (18h)



520 € les 5 jours en pension complète

220 € les 2 jours en pension complète

# MASSAGE AYURVEDIQUE



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 épicéa nordique ;
- Des massages traditionnels ayurvédiques

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

## ↳ Apprendre des techniques de massages

Trois ateliers d'apprentissage de techniques d'automassages et de massages de base à utiliser en famille ou entre amis, au gré des saisons :

- Automne : massage de la tête
- Hiver : massage des pieds et jambes
- Printemps : massage du visage

 Sr Philo JESUDASAN, scc.

 10h - 12h

 **2025** : Samedi 15 novembre

**2026** : Samedi 21 février

Samedi 23 mai

 20 € l'atelier

### ↳ Massage de la tête et du visage

Siro, abhyanga et mukka. 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.

 **Sr Philo JESUDASAN et Sr Maria Selvam AROCKIASAMY, scc.**

 Sur rendez-vous

 35 € la séance de 30 minutes

### ↳ Massage 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.

 **Sr Philo JESUDASAN et Sr Maria Selvam AROCKIASAMY, scc.**

 Sur rendez-vous

 35 € la séance de 30 minutes

### ↳ Massage du dos

Pristhabhyanga. Le massage du dos est une technique thérapeutique visant à détendre les muscles, à améliorer la circulation sanguine et à équilibrer les énergies du corps. Grâce à des mouvements doux, profonds et rythmés, il aide à réduire le stress et à favoriser une meilleure posture. Il peut également être bénéfique pour les douleurs dorsales chroniques et améliorer la flexibilité de la colonne vertébrale.

 **Sr Philo JESUDASAN et Sr Maria Selvam AROCKIASAMY, scc.**

 Sur rendez-vous

 35 € la séance de 30 minutes

## ↳ Massage traditionnel

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

 **Sr Philo JESUDASAN et Sr Maria Selvam AROCKIASAMY, scc.**

 Sur rendez-vous

 65 € la séance d'1 heure  
95 € la séance d'1h30

## ↳ Massage avec écoulement d'un filet d'huile chaude sur la tête

Shirodara 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.

 **Sr Philo JESUDASAN et Sr Maria Selvam AROCKIASAMY, scc.**

 Sur rendez-vous

 105 € la séance d'1h30

## ↳ Massage aux «pochons»

Le Kizhi est un massage ayurvédique effectué à l'aide de cataplasmes chauds remplis de poudres de plantes naturelles écrasées et regroupées dans un tissu en mousseline. Ils sont appliqués par pression sur le corps et favorisent la circulation sanguine, la récupération des muscles et la transpiration, ce qui élimine les toxines du corps.

 **Sr Philo JESUDASAN, scc.**

 Sur rendez-vous

 95 € la séance d'1h30

## ↳ Massage 4 mains

Massage Abhyanga 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 de façon très précise.

 **Sr Philo JESUDASAN**, scc et **Claudie LAMOUILLE**,  
*masseuses ayurvédiques formées en France et en Inde.*

 Sur rendez-vous les mardis et mercredis après-midi

 105 € la séance d'1 heure

## ↳ Massage avec des herbes médicinales

Udwarthanam. Massage des tissus profonds utilisant des poudres à base de plantes spécialement conçues pour favoriser la perte de poids, la santé des articulations et de la peau. Il améliore la circulation des fluides lymphatiques et renforce le système immunitaire. La chaleur produite par l'intensité du massage fait fondre la graisse supplémentaire. Massage réservé à certaines caractéristiques physiologiques (kapha dosha).

 **Sr Philo JESUDASAN**, scc et **Claudie LAMOUILLE**,  
*masseuses ayurvédiques formées en France et en Inde.*

 Sur rendez-vous les mardis et mercredis après-midi

 105 € la séance d'1 heure

# SOCIÉTÉ, CULTURE & RELIGION



Notre souhait est de 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.

Nous proposons différents formats :

1. **Conférence** débats, table ronde sur des sujets d'actualité ou sociétaux
2. **Spectacle**
3. **Atelier** : Travailler ensemble sur une activité, de manière pratique et interactive pour favoriser l'apprentissage, la créativité et la collaboration.
4. **Session** : Rencontre, réflexion et ouverture interreligieuse.

## » «Le Très Bas» de Christian Bobin

«Le Très Bas», par l'écriture délicate et percutante de Christian Bobin, nous invite à découvrir un homme inspirant d'un autre temps... et de tous les temps : François d'Assise. Issu d'une famille de riches commerçants, il fait le choix radical de tout quitter pour vivre dans la pauvreté matérielle, au plus proche de la nature et de ceux aussi qui n'ont rien. Ne rien posséder, ne chercher aucun bien. Vivre en chantant, et être un merveilleux conducteur de joie. Parler aux arbres et aux oiseaux. Vivre en fraternité avec tout le vivant. Trouver le bonheur dans le dénuement le plus complet et dans l'amour de Dieu, partout, toujours...

 **Compagnie Ophélie**  
*Théâtre Conception & Mise en scène : Laurent Poncelet*  
*Collaboration artistique : Christophe Delachaux*  
**Avec Martin et Thomas Chanteau (musique),**  
**Laurent Poncelet (jeu).**

 16h00 - 17h30

 **2025** : Samedi 4 octobre

 Participation libre et consciente

## ↳ Etats-Unis: nouvelle donne, entre certitudes et incertitudes

Depuis l'arrivée de Donald Trump au pouvoir aux Etats-Unis, nous avons le sentiment que s'accélère la bascule du monde vers un désordre général au niveau international, et vers la remise en cause de l'ordre démocratique.

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

 De 14h à 17h

 **2025** : Samedi 15 novembre

 15 € avec collation

## ↳ Assistons-nous à un basculement d'une civilisation technoscientifique à une civilisation de la Vie, fondée sur la puissance du relationnel ?

En marge des crispations et clivages qui fracturent notre société, des dynamiques pleines de vitalité apparaissent à travers une multitude de collectifs créatifs, mais peu visibles. Ils sont tournés vers l'action et attentifs à la qualité des relations. Leur dynamisme est fondé sur l'attention aux mouvements de la Vie, et s'appuie sur des valeurs émergentes qui apparaissent comme de petites lumières dans l'opacité grandissante de notre monde. Une grille de lecture sera proposée pour interpréter ces émergences, ainsi que les événements que nous vivons et qui semblent révélateurs de ce changement.

Conférence organisée en partenariat avec UNIDIVERS



 **Olivier FREROT**, Philosophe, scientifique, ancien vice-recteur de l'Université Catholique de Lyon. Auteur de *Comprendre la nouvelle dynamique de l'humanité* et *Penser une société ouverte et vive*.

 14h - 17h

 **2025** : Samedi 6 décembre

15 € avec collation

## ↳ L'héritage du pape François à travers deux de ses encycliques *Laudato si* et *Fratelli tutti* et la vision de la solidarité internationale au CCFD Terre solidaire

Conférence organisée en partenariat avec le CCFD Terre Solidaire. Les noms des intervenants ne sont pas encore connus au moment de l'édition de ce livret. Nous vous invitons à consulter notre site qui sera actualisé régulièrement.

 **2026** : Samedi 17 janvier

 Participation libre et consciente

## ➤ Points de rencontre et divergences entre la vision védique (hindouisme) et celle du Christ

Il existe deux traditions spirituelles importantes : la tradition de sagesse et la tradition prophétique. Des religions comme l'hindouisme, le bouddhisme, le jaïnisme et le taoïsme appartiennent à la tradition de sagesse. Des religions comme le judaïsme, le christianisme, l'islam et la foi bahaïe appartiennent à la tradition prophétique. Au cours de ce weekend, nous tenterons de discerner les similitudes et les différences entre la vision védique, source de l'hindouisme, et la vision du Christ. Jésus-Christ est différent du christianisme. Il est plus grand que lui. Je propose qu'en Jésus-Christ s'est opérée une alliance entre la tradition de la sagesse et la tradition prophétique. Il apporte ainsi l'unité et la paix au monde. Des temps d'enseignement, d'échanges, de prière, de méditation et des séances de yoga seront proposés.

 **Fr John MARTIN KUVARAPU**, *bénédictin, héritier de la pensée de Bede Griffiths, dans le lignage de Monchanin et Le Saux, il enseigne une spiritualité soulignant les éléments unificateurs des religions, mais aussi le caractère unique de chaque voie. Son enseignement axé sur le dialogue inter-religieux ou inter spirituel.*

**Emmanuel GUY**, *enseignant kundalini yoga.*

 9h30 - 19h

 **2026** : Du vendredi 24 octobre (18h30)  
ou du samedi 25 octobre (9h30)  
au dimanche 26 octobre (16h)

 240 € 2 nuits en pension complète  
190 € 1 nuit en pension complète  
155 € 2 jours sans hébergement et 3 repas  
110 € 2 jours sans hébergement, ni repas

## Théologie de l'art, redécouvrir les symboles

Éléments importants et très présents à toutes les époques, les symboles sont aussi essentiels à la compréhension des civilisations, des discours et des valeurs qui les portent. Mais nous parlent-ils encore ?

Deux sessions sont proposées :

- La 1ère session proposera de les (re)découvrir à travers diverses époques et contextes, des origines du christianisme jusqu'à nos jours, en considérant d'abord les rapports de l'homme avec la symbolique et le sacré. Ensuite, nous décrypterons les premiers symboles chrétiens et nous évoquerons leur diffusion en examinant la symbolique dans l'architecture chrétienne et dans les arts figurés de diverses époques.

- La 2nde répondra à cette question : comment lire une œuvre d'art ? Nous mettrons en pratique les apports reçus précédemment et développerons nos capacités de compréhension et d'appropriation des œuvres d'art.



### P. Frédéric CURNIER-LAROCHE,

*historien de l'art, ancien élève de l'École du Louvre et de la Sorbonne ; diplômé de l'Institut Supérieur de Théologie des Arts de Paris ; ancien délégué épiscopal à l'art sacré du diocèse d'Autun ; enseignant à l'Université catholique de Lyon et à l'ISTR de Marseille. Travaille sur les rapports entre l'art, la culture et la foi.*



9h30 - 16h30



**2026** : Samedi 31 janvier  
Samedi 30 mai



65 € la journée avec le repas de midi  
50 € la journée sans repas

## 👉 La fresque du climat

La Fresque du Climat permet à chacun de comprendre le fonctionnement, l'ampleur et la complexité des enjeux liés aux changements climatiques afin de se les approprier et d'agir !

Elle permet :

- D'acquérir une vision globale des enjeux climatiques : des causes aux conséquences.
- D'assimiler des connaissances et des compétences tout en partageant un moment convivial.
- De prendre conscience de la complexité des changements climatiques, leur aspect systémique, et la responsabilité individuelle et collective qui en découle.
- D'explorer les actions à entreprendre dans le cadre de sa vie personnelle et professionnelle.



**Christophe JOANBLANQ,**

*ingénieur de l'Ecole Polytechnique. A choisi, après une carrière dans le secteur télécom, de se consacrer à la sensibilisation de tous publics autour des enjeux de transition environnementale et de découverte de l'astronomie.*



9h - 12h



**2026** : Samedi 21 mars



Participation libre et consciente

# SÉJOUR 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.



## HÉBERGEMENT

7 chambres individuelles à un lit simple dont 2 aménagées pour les personnes à mobilité réduite, et 9 chambres partagées à 2 lits simples. Toutes les chambres sont équipées de salle de bains, douche, WC, accès internet. Ascenseur. Les draps sont fournis, ainsi que le linge de toilette.

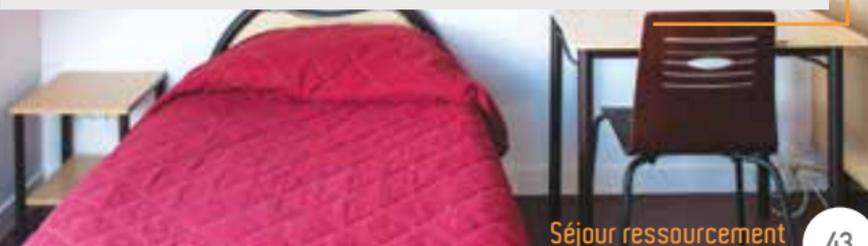
## RESTAURATION

Salle à manger de 55 couverts. Petit-déjeuner en libre-service. 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.

## MISE À DISPOSITION DE SALLES

La MGP possède 5 salles, de 20 à 111 m<sup>2</sup>, adaptées à l'accueil de groupes et séminaires. Elles sont équipées de chaises, tables, micro, vidéoprojecteur et paperboard ; collation à la demande. Parking privé, espaces extérieurs disponibles. Notre chapelle d'environ 180 places peut également être mise à disposition pour l'organisation de concerts, récitals...

**Renseignements et tarifs par courriel :**  
**[maisondugrandpre@gmail.com](mailto:maisondugrandpre@gmail.com)**



# 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.

### ↳ Yoga Tibétain

Le Lujong, Yoga tibétain millénaire dit yoga de santé est accessible à toutes et tous quel que soit l'âge et la condition. La combinaison des mouvements avec un rythme respiratoire particulier permet de nombreux bienfaits tels que : la réappropriation de son ancrage énergétique, un travail sur les vertèbres pour retrouver un axe fluide, l'ouverture des réseaux pour libérer les blocages sur les organes vitaux. Avec le Lujong, notre corps est mis en mouvements avec cette puissance intérieure qu'est la conscience et le souffle, tout en gardant une grande douceur et de la bienveillance.

Par la pratique régulière nous apprenons à développer progressivement notre santé fondamentale au niveau physiologique, mentale, émotionnelle et spirituelle.



**Aude GAUDEFROY,**

*enseignante et certification au Centre de Médecine Tibétaine Nangten Melang.*



Les mercredis de 18h30 à 19h45  
du 17 septembre 2025 au 25 juin 2026  
(hors vacances scolaires).

Contact inscriptions au **06 59 01 13 43**  
ou **www.yogatibetain74.fr**

## 👉 Atelier du mouvement avec la méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais propose d'explorer des mouvements doux et variés pour retrouver plus de confort et d'efficacité dans les gestes du quotidien, les pratiques artistiques ou sportives. Apprendre à mieux sentir son corps en mouvement permet de redécouvrir une façon de bouger plus organique, rééquilibrer les tensions inutiles et d'affiner la perception de soi vers plus d'aisance, d'harmonie et de vitalité dans le geste comme dans la vie.



**Claire CHANET KRAIF,**

*éducation somatique, Feldenkrais & Voix*



Les jeudis de 9h15 à 10h15 du 18 septembre 2025 au 18 juin 2026 (hors vacances scolaires)

Séances découvertes gratuites les 18 et 25 septembre sur inscription.

Matinée thématique chaque mois :

Samedi 27 septembre, 11 octobre, 15 novembre, 13 décembre 2025, 17 janvier, 28 février, 21 mars, 25 avril, 23 mai, 13 juin 2026.

Contact et inscription : **[www.clairechanet.com](http://www.clairechanet.com)**  
ou **06 82 44 12 73** ou **[claire.chanet@gmail.com](mailto:claire.chanet@gmail.com)**

## 👉 Kundalini Yoga

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 CHEVALLIER,**  
*enseignant diplômé de l'école Amrit Nam Sarovar.*

 Les vendredis de 18h30 à 20h  
du 12 septembre 2025 au 12 juin 2026  
(hors vacances scolaires).

Contact et inscriptions sur le site  
**[www.yogannecy.fr](http://www.yogannecy.fr)** ou **06 83 24 91 17**  
ou **[kangshik@rocketmail.com](mailto:kangshik@rocketmail.com)**

# ÉCOUTER PLUS LOIN QUE LE BOUT DE SON NEZ



FM



MOBILE



INTERNET



PODCAST



rcf.fr

**RCF**  
RADIO

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 UTILES

Chavanod  
(Parking)  
alt. 505 m

*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](http://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, 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<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> 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](http://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.

# ADHÉREZ À LA MGP !

maison du grand pré

*Le projet de la Maison du Grand Pré résonne en vous ?  
Et si vous deveniez membre de l'association ?*

*Alors, intéressé.e ?*

En adhérant, vous apportez votre soutien à ce projet. Vous participez et témoignez de nos activités à votre entourage. Vous pouvez aussi devenir bénévole et contribuer à l'accueil des participants (réception, restauration, ménage, entretien extérieur...), ou vous engager davantage dans l'organisation et le fonctionnement de l'association en contribuant à la conception du programme, à l'animation d'activités ou en devenant membre du conseil d'administration.

Retournez ce bulletin accompagné de votre règlement à :

**Maison du Grand Pré**  
**18 Impasse du Grand Pré – 74650 CHAVANOD**

## COTISATION 2025

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

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

Tél. : .....

Mail : .....

**Cotise** à l'Association « Maison du Grand Pré »  
pour l'année 2025-2026

Individuel 20 €

Couple 30 €

Association 40 €

**Verse un don** de ..... € pour soutenir  
l'Association « MGP - Maison du Grand Pré ».



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

LA MAISON  
DU GRAND PRÉ

*fête ses*

10  
ans



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

Tél : 04 50 02 82 13  
Mail : [maisondugrandpre@gmail.com](mailto:maisondugrandpre@gmail.com)

Site : [www.maisondugrandpre.fr](http://www.maisondugrandpre.fr)

