



MAISON DU GRAND PRÉ

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

2026-2027

SOMMAIRE

Communauté des Sœurs de la Croix de Chavanod	p. 03
Maison du Grand Pré	p. 04
Les orientations de la MGP	p. 04
Calendrier des activités	p. 05



Cheminement spirituel et expérience de Dieu	p. 10
Haltes, sessions et retraites spirituelles	



Développement de la personne, vie relationnelle	p. 22
--	-------



Activités corporelles et artistiques	p. 27
---	-------



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



Société, cultures et religions	p. 39
Conférences, spectacles	



Séjour individuel	p. 43
--------------------------	-------

Activités de nos partenaires	p. 44
Renseignements utiles	p. 47
Adhérer à la MGP	p. 49

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

Les orientations de la MGP

Nous considérons l'être humain dans ses trois dimensions : corps, âme et esprit ; notions que nous retrouvons dans beaucoup de 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 :

- Dimension corporelle : les réalités physiques et biologiques, les sensations.
- Dimension psychique : les émotions, le mental, les pensées, et donc être en relation avec les autres et avec le monde.
- Dimension spirituelle : l'ouverture et la relation avec la vie de l'Esprit, le divin, Dieu. C'est la dimension proprement spirituelle.

Ainsi, nous avons sans cesse à chercher à intégrer ce qui a tendance à se fragmenter..., afin de devenir pleinement humains.

Cette recherche d'équilibre pour une vie harmonieuse s'appuie sur l'interaction de ces trois composantes qui se déclinent dans notre programme d'activités :

Accompagner la personne dans la recherche du sens de son parcours de vie. Favoriser un développement harmonieux dans un espace de liberté, par des activités artistiques et corporelles (pratique de yogas, danses, massages ayurvédiques, méditations) et par l'utilisation d'outils de connaissance de soi et de relation aux autres.

Accompagner la personne dans son désir d'approfondissement humain et d'éveil spirituel. Nous proposons ainsi des retraites individuelles ou de groupe, des accompagnements spirituels, des temps de réflexion et de formation, ou de simples haltes pour « reprendre souffle ».

Soutenir la réflexion et l'engagement dans une perspective de transformations sociales. Proposer une ouverture aux diverses cultures et traditions, ainsi que des temps d'échanges 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



SEPTEMBRE 2026

Lu	14	Chante avec nous	27
Ma	15	Début des cours de Kundalini yoga	28
Me	16	Début des cours de yoga doux	28
Je	17	Début des cours de Hatha Yoga, niveau avancé	29
Sa	19	Atelier 1 : La peinture, comment on fait ?	31
Di	20	Atelier 2 - Peindre la musique	31
Me	23	Soirée méditation zen	29
Lu	28	Chante avec nous	27



OCTOBRE 2026

Sa	03	Conférence : Mafias et réseaux criminels	39
Me	07	Soirée méditation zen	29
Ve	09	Jeûne & marche (7 jours)	11
Sa	10	L'écriture du roman, jour 1	22
Sa	10	Appréhender son corps par le mouvement dansé	32
Sa	10	Journée méditation zen	33
Lu	12	Chante avec nous	27
Sa	17	Conférence : L'humanisme en déclin ?	40
Me	21	Soirée méditation zen	29
Sa	24	Soirée contes	40
Sa	31	Respire, pose tes valises et vis	12
Sa	31	A l'écoute de soi, de l'intelligence du corps et du cœur	23



NOUVEMBRE 2026

Lu	02	Chante avec nous	27
Me	04	Soirée méditation zen	29
Ve	06	Récits scientifiques et bibliques de la création (2 jours)	12
Ve	06	Bible et yoga (thème 1)	13
Sa	07	Bible et yoga (thème 1)	13
Sa	07	S'exprimer avec le journal créatif	24
Ve	13	Spectacle «Rien à faire»	41
Sa	14	Maître Eckhart et la profondeur de l'intime	14
Lu	16	Chante avec nous	27
Me	18	Soirée méditation zen	29
Sa	21	L'écriture du roman, jour 2	22
Sa	21	Carnet de deuil (2 jours)	24
Sa	21	Stage kundalini yoga	30
Sa	28	Atelier peinture 3 - Le cœur à l'ouvrage	31
Sa	28	Appréhender son corps par le mouvement dansé	32
Di	29	Atelier peinture 4 - Une approche du silence	31
Lu	30	Chante avec nous	27



DECEMBRE 2026

Me	02	Soirée méditation zen	29
Sa	05	Chemin d'évangélisation des profondeurs (Simone Pacot), jour 1	14
Sa	05	A l'écoute de soi, de l'intelligence du corps et du cœur	23
Sa	05	Eutonie & silence (2 jours)	34
Sa	12	S'exprimer avec le journal créatif	24
Lu	14	Chante avec nous	27
Sa	19	Atelier 1 : La peinture, comment on fait ?	31
Sa	19	Appréhender son corps par le mouvement dansé	32
Di	20	Atelier 2 - Peindre la musique	31

*Fermeture de la Maison du Grand Pré
du jeudi 24 décembre 2026 jusqu'au dimanche 3 janvier 2027*



JANVIER 2027

Me	06	Soirée méditation zen	29
Sa	09	Discernement spirituel	15
Sa	09	L'écriture du roman, jour 3	22
Lu	11	Chante avec nous	27
Sa	16	A l'écoute de soi, de l'intelligence du corps et du cœur	23
Sa	16	Deviens qui tu es	25
Sa	16	Journée méditation zen	33
Me	20	Soirée méditation zen	29
Sa	23	Initiation aux 22 lettres de l'alphabet hébraïque (2 jours)	16
Lu	25	Chante avec nous	27
Sa	30	Chemin d'évangélisation des profondeurs (Simone Pacot), jour 2	14
Sa	30	Discernement spirituel	15
Sa	30	Atelier peinture 3 - Le cœur à l'ouvrage	31
Di	31	Atelier peinture 4 - Une approche du silence	31



FEVRIER 2027

Me	03	Soirée méditation zen	29
Ve	05	Bible et yoga (thème 2)	13
Sa	06	Bible et yoga (thème 2)	13
Lu	08	Chante avec nous	27
Ve	12	Retraite jeûne et marche (7 jours)	17
Me	17	Soirée méditation zen	29
Sa	20	Respire, pose tes valises et vis	12
Sa	20	Journée méditation zen	33
Sa	20	Conférence : nos relations à la mort et aux défunts	41
Sa	27	L'écriture du roman, jour 4	22



MARS 2027

Lu	01	Chante avec nous	27
Me	03	Soirée méditation zen	29
Sa	06	A l'écoute de soi, de l'intelligence du corps et du cœur	23
Sa	06	S'exprimer avec le journal créatif	24
Sa	06	Stage kundalini yoga	30
Sa	06	Atelier peinture 5 - Variations autour de la technique du monotype	31
Di	07	Atelier peinture 6 - Papier marbré	31
Ve	12	Retraite jeûne et marche (7 jours)	17
Sa	13	Discernement spirituel	15
Sa	13	A l'écoute de soi, de l'intelligence du corps et du cœur	23
Lu	15	Chante avec nous	27
Me	17	Soirée méditation zen	29



AVRIL 2027

Je	01	Bible et yoga (thème 3)	13
Ve	02	Spectacle «Merci mesdames»	42
Sa	03	Bible et yoga (thème 3)	13
Sa	03	L'écriture du roman, jour 5	22
Sa	03	Appréhender son corps par le mouvement dansé	32
Lu	05	Chante avec nous	27
Me	07	Soirée méditation zen	29
Sa	10	Tout ce qui m'agace chez mon conjoint, un trésor caché ?	25
Sa	24	Appréhender son corps par le mouvement dansé	32
Sa	24	Conférence : les quêtes spirituelles et leurs nouvelles formes	42
Lu	26	Chante avec nous	27
Me	28	Soirée méditation zen	29

CALENDRIER DES ACTIVITÉS



MAI 2027

Sa	01	L'autohypnose, tremplin vers la contemplation (2 jours)	18
Me	05	Toucher relationnel (4 jours)	35
Lu	10	Chante avec nous	27
Me	12	Soirée méditation zen	29
Sa	15	Marche et prière	18
Sa	15	Appréhender son corps par le mouvement dansé	32
Ve	21	L'Eucharistie, don ou sacrifice ? (2 jours)	19
Sa	22	Le mystère du monde angélique	19
Sa	22	Journée méditation zen	33
Lu	24	Chante avec nous	27
Sa	29	L'écriture du roman, jour 6	22
Sa	29	S'exprimer avec le journal créatif	24
Sa	29	A l'écoute de soi, de l'intelligence du corps et du cœur	23



JUIN 2027

Me	02	Soirée méditation zen	29
Sa	05	Prière du cœur, sur les traces de Me Eckhart (2 jours)	20
Sa	05	Reconnaître son enfant intérieur	26
Lu	07	Chante avec nous	27
Me	09	Respire, pose tes valises et vis	12
Sa	12	Marche et prière	18
Lu	14	Chante avec nous	27
Sa	19	Stage kundalini yoga	30



JUILLET 2027

Lu	05	Entendre l'appel du Cœur de Jésus (6 jours)	20
Ma	13	Retraite zen (2 ou 5 jours)	36
Sa	17	Marche et prière	18
Me	21	Appelés à la ressemblance (7 jours)	21



AOÛT 2027

Di	01	Psaumes et théâtre (6 jours)	21
Lu	09	Stage clown, apprendre à aimer (5 jours)	26

CHEMINEMENT SPIRITUEL ET EXPÉRIENCE DE DIEU

Haltes, sessions et retraites spirituelles



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 Blanche PEZET, Madeleine MAYINGA, Caroline FERNANDES, Jessy SEBASTIAN et de 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 connexion 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 spirituel individuel

Dans la vie courante

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

 Srs Blanche PEZET, Madeleine MAYINGA, Caroline FERNANDES, Jessy SEBASTIAN Madeleine MAYINGA accompagnatrices spirituelles selon les Exercices spirituels d'Ignace de Loyola, scc

 Sur rendez-vous

 15 €

➤ Retraite individuelle ou en groupe sur demande

Accompagnement spirituel

Se mettre à l'écoute de la parole de Dieu dans le silence avec un accompagnement quotidien dans l'esprit de Saint Ignace de Loyola.

Choisir vos dates selon vos disponibilités pour vivre une retraite spirituelle à partir de 2 jours.

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

 Sur rendez-vous

 90 € la journée en pension complète

➤ Jeûne et marche

Session spirituelle

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.*

 **2026 :** Du vendredi 09 octobre (19h)
au vendredi 16 octobre (15h).

Soirée d'information par zoom le vendredi 25 septembre à 19h

 550 € en hébergement

👉 **Respire, pose tes valises et vis**

Halte spirituelle

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**

🕒 De 9h30 à 16h00

📅 **2026** : Samedi 31 octobre **2027** : Samedi 20 février
Mercredi 9 juin

💰 50 € avec repas de midi

👉 **Récits scientifiques et récits bibliques de la Création**

Session spirituelle

Il est de bon ton d'opposer la science et la foi. Où en sommes-nous aujourd'hui après Copernic, Galilée, Darwin et Teilhard de Chardin ? Les découvertes scientifiques multiplient nos possibilités, mais qu'en faisons-nous ? La guerre ou le soin apporté à la vie ? Et quelle vie ? A quelle sagesse nous invitent les récits bibliques de la création ?

👤 **P. Martin POCHON sj,**

Participe à l'animation de l'Espace St Ignace à Lyon. Il est l'auteur de : Les promesses de l'Eden ; L'offrande de Dieu ; L'épître aux Hébreux au regard des Evangiles ; et en 2025, L'Eucharistie : don ou sacrifice ?

📅 **2026** : Du vendredi 06 novembre (19h)
au dimanche 08 novembre (16h)

💰 220 € en pension complète - 140 € avec repas de midi

Halte spirituelle

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.

Trois thèmes seront abordés dans l'année.



Emmanuel GUY,

formation Théophile du diocèse d'Annecy, enseignant kundalini yoga



De 9h30 à 12h00 ou 18h30 - 21h00



Thème 1 : Vendredi 6 novembre (18h30)
ou samedi 7 novembre 2026 (9h30)

Thème 2 : Vendredi 5 février (18h30)
ou samedi 6 février 2027 (9h30)

Thème 3 : Jeudi 1 avril (18h30)
ou samedi 3 avril 2027 (9h30)



20 € avec collation

➤ Maître Eckhart et la profondeur de l'intime

Session spirituelle

Face aux forces de destructions et de violences humaines dans notre monde actuel, il est urgent d'y opposer une force plus grande, plus puissante, créatrice et transformatrice qui a sa source dans le fondement de l'être et conduit tout homme à une plus complète humanisation. Un chemin pour y accéder est celui qu'emprunte et enseigne Maître Eckhart, grand mystique rhénan du moyen âge. Ses paroles s'actualisent dans notre monde moderne. C'est par le choix de certains de ses sermons que nous interrogerons cette voie qui conduit à avancer vers un «quelque chose» au plus proche de soi, vers la paix profonde en vue d'humaniser nos relations.

 **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 9h30 à 17h00

 **2026** : Samedi 14 novembre

 85 € avec le repas de midi - 70 € sans repas

➤ Chemin d'évangélisation des profondeurs selon l'intuition de Simone Pacot

Session spirituelle

Simone Pacot, s'appuyant sur la Bible, a mis en lumière cinq lois de vie fondamentales. Nous vous invitons à découvrir combien ces lois sont là pour mettre de l'ordre dans la création et dans l'être humain. Nous scruterons le sens vital de ces lois, de ces ordres de vie ainsi que l'impact qu'ils ont sur la construction de l'identité, de la liberté, sur la qualité de la relation et sur la façon de vivre ensemble. Ce chemin spirituel invite chacun, chacune à se mettre à l'écoute de la Parole de Dieu et à déceler comment la grâce divine peut revivifier, dans chaque part de son être, son humanité.

 **Association Bethasda**

 De 10h à 17h

 **2026** : Samedi 5 décembre

2027 : Samedi 30 janvier & Samedi 13 mars

 40 € avec le repas de midi - 25 € sans repas

➤ Discernement spirituel

Session spirituelle

Discerner pour choisir.

S'initier au discernement selon les exercices spirituels de Saint Ignace. 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. Trois samedis qui forment un tout, avec une progression. Il est cependant possible de participer à une ou deux journées seulement. Vous seront proposés des exposés, des temps en petits groupes, des réflexions à partir de témoignages, vidéos, des temps de prières personnels et communautaire : des outils de discernement spirituel.

 **Equipe animation spirituelle.**

 De 9h30 à 17h00

 **2027** : Samedi 9 janvier - Samedi 30 janvier
Samedi 13 mars

 50 € avec le repas de midi

👉 La lettre chemin de vie – Initiation aux 22 lettres
de l'alphabet hébraïque

Session spirituelle

Le langage symbolique ne révèle pas l'homme mais éveille sa conscience au symbole de la divinité gravé dans son âme par l'Intelligence du Père (Théologie Chaldaïque) Les 22 lettres de l'alphabet hébraïque qui composent l'écriture de la Thora sont de puissants symboles à partir desquels on peut inlassablement, par les informations qu'elles délivrent et leurs multiples assemblages dans l'écriture, s'éveiller à la conscience des énergies divines, celles gravées au plus profond de l'âme, jusqu'au Saint Nom divin יהוה (Je Suis) vers lequel nous sommes appelés. C'est avec simplicité et humilité que nous aborderons ce chemin des lettres accessible à tous, sans connaissance particulière préalable.

👤 **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 9h30 à 17h00

📅 **2027** : Du samedi 23 janvier (9h30)
au dimanche 24 janvier (17h00)

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

📌 Retraite jeûne et marche

Retraite spirituelle

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.

 **2027** : Du vendredi 12 février (19h)
au vendredi 19 février (15h)
Soirée d'information par zoom le vendredi 29 janvier à 19h
Du vendredi 12 mars (19h)
au vendredi 19 mars (15h)
Soirée d'information par zoom le vendredi 26 février à 19h

 550 € en hébergement

➤ L'Autohypnose, tremplin vers la contemplation

Session spirituelle

Voie royale vers l'intériorité, la méditation est omniprésente dans notre société. A-t-elle des liens avec l'autohypnose? Et si oui, en quoi s'en différencie-t-elle? Dans un monde de plus en plus virtuel où tout va trop vite, nous nous sentons dépassés, voire figés, muets, atones. Il nous manque la vie qui jaillit, vibre, résonne. Comment retrouver un espace de résonance, de respiration et de vie? La voie contemplative proposée par F. Jalics ouvre des portes sur des univers insoupçonnés qui enrichissent notre intériorité et transforment notre perception du réel. Affectés et émus, nous entrons en relation avec toute chose et y trouvons l'Absolu.



Luc RUEDIN, sj

A publié «Exercices de contemplation, méditation chrétienne», un essai et une initiation qui vise à faire découvrir l'étonnante proximité entre la contemplation et l'autohypnose.



2027 : Du samedi 1er mai (9h30)
au dimanche 2 mai (16h)



180 € en pension complète
130 € avec le repas de midi

➤ Marche et prière

Halte spirituelle

Randonnées autour de Chavanod. Un thème pour chaque sortie.



Sr Maria SELVAM AROCKIASAMY, SCC



De 14h00 à 17h00



2027 : • Samedi 15 mai -> Marcher avec le Christ : quel est mon chemin d'Emmaüs ?
• Samedi 12 juin -> Reconnaître Dieu dans la rencontre : à l'exemple de Marie et d'Élisabeth.
• Samedi 17 juillet -> Discerner la présence de Dieu : visible et invisible dans ma vie.



Participation libre et consciente

➤ L'Eucharistie : don ou sacrifice ?

Session spirituelle

Les manières de célébrer l'eucharistie font débats et les tensions ne s'apaisent pas entre les Lefebvristes, les « traditionnalistes » et les « progressistes ». Comment cheminer vers l'unité si ce n'est en retournant aux sources, aux Evangiles. Nous relirons la Cène qui est le testament spirituel de Jésus. Que nous dit-elle du sens de la Croix ? Quelles incidences liturgiques en découlent ?

 **P. Martin POCHON sj**, *Participe à l'animation de l'Espace St Ignace à Lyon. Il est l'auteur de : Les promesses de l'Eden ; L'offrande de Dieu ; L'épître aux Hébreux au regard des Evangiles ; et en 2025, L'Eucharistie : don ou sacrifice ?*

 **2027** : Du vendredi 21 mai (19h)
au dimanche 23 mai (16h)

 220 € en pension complète
140 € avec le repas de midi

➤ Le mystère du monde angélique

Session spirituelle

Il fait de ses anges des esprits et de ses serviteurs une flamme de feu (Hébreux 1, 7)

Les anges interpellent la sensibilité de l'âme humaine. On peut croire ou ne pas croire à leur existence, mais ils sont très présents dans l'aventure humaine que relate la Bible. Ils font partie intégrante de la tradition chrétienne. Mais les connaît-on vraiment ? A quel monde appartiennent-ils ? Ont-ils une mission particulière ? Faut-il faire appel à eux ? Sont-ils des guides ? C'est ce que nous interrogerons durant cette journée à la lumière de la tradition orthodoxe.

 **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 9h30 à 17h00

 **2027** : Samedi 22 mai

 85 € avec le repas de midi - 70 € sans le repas

➤ Prière du cœur : sur les traces de Maître Eckhart

Session spirituelle

Outre la pratique de la méditation, ce week-end proposera des enseignements relatifs à l'œuvre de Maître Eckhart. Plus précisément nous verrons ce qu'il en est du détachement en lisant notamment ses conseils spirituels et le Sermon 52. Nous toucherons ainsi aux notions-clefs du maître rhénan que sont la Déité, l'étincelle de l'âme, le flux hors de dieu et de percée en retour. Nous deviendra alors perceptible le double mouvement dont Maître Eckhart n'a cessé de témoigner : la naissance de l'homme en Dieu et la naissance de Dieu en l'homme en l'intime de l'âme.



Luc RUEDIN, sj

Spécialisé en théologie spirituelle et en dialogue avec les spiritualités orientales, il connaît bien divers auteurs spirituels majeurs : Maître Eckhart, Thérèse d'Avila, Jean de la Croix, Thomas Merton, etc.



2027 : Du samedi 5 juin (9h30) au dimanche 6 juin (16h)



180 € en pension complète
130 € avec le repas de midi

➤ Entendre l'appel du Cœur de Jésus

Retraite prêchée

Vous qui avez soif, venez, approchez : de son cœur coulera la source qui fait vivre...! (Jn 7, 38) Prendre résolument le chemin du cœur de Jésus et avancer en eau profonde. Découvrir les conséquences de cet appel universel dans nos vies personnelles. La visée est d'entrer dans une écoute personnelle de l'appel du Seigneur : venir reposer sur son cœur ; entrer dans son amitié. Entendre l'appel du Cœur de Jésus, doux et humble, et se mettre à son école (Mt 11, 29).



P Xavier JAHAN sj

Jésuite, responsable de la chapelle La Colombière de Paray le Monial, depuis 2016, au service de la Promotion du Cœur de Jésus au nom de sa Province Europe Occidentale Francophone.



2027 : Du lundi 5 juillet (18h) au dimanche 11 juillet (14h)



550 € en pension complète

➤ Appelés à la ressemblance

Retraite prêchée

Dès le 1er chapitre du livre de la Genèse, Dieu nous appelle à devenir ses enfants, à être à son image comme sa ressemblance. A devenir saint comme Dieu est saint. Mais concrètement qu'est-ce à dire ? Nous nous laisserons guider par le Christ, Fils bien-aimé et image parfaite du Père.



P. Martin POCHON sj

Participe à l'animation de l'Espace St Ignace à Lyon. Il est l'auteur de divers ouvrages.



2027 : Du mercredi 21 juillet (18h)
au mercredi 28 juillet (9h)



600 € en pension complète

➤ Psaumes et théâtre

Session spirituelle

Vivre avant de mourir. Et si vous pouviez enfin dire ce que vous n'avez jamais osé dire... même à Dieu ? Une semaine pour jouer, oser, chercher, prier — et peut-être toucher quelque chose de vrai. Une semaine pour se sentir vivant — vraiment. «Je veux jouer pour mon Dieu tant que je dure.» (Ps 104, 33) Un stage pour ceux qui en ont marre de faire semblant. Aucune expérience requise.



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



De 14h00 à 17h00



2027 : Du Dimanche 1er août (15h30)
au samedi 7 août (15h)



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

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.

➤ L'écriture du roman : outil de développement et de connaissance de soi

Atelier

Le cycle comprend six journées qui peuvent être choisies indépendamment les unes des autres, pour explorer un nouvel outil de connaissance de soi et du monde : l'écriture romanesque. Forme narrative longue, le roman offre un espace privilégié d'exploration de soi, où l'imaginaire devient un moyen de mieux comprendre son identité, ses émotions et sa relation au monde. Lieu d'expérimentation existentielle, l'écriture permet de transformer l'émotion brute en réflexion consciente. Programme en 6 journées : voir détail sur notre site.



Valérie ECUER, animatrice d'ateliers d'écriture et biographe.



De 10h00 à 17h30



- 2026** :
- Samedi 10 octobre : Faire émerger la matière intérieure : du vécu au texte, la matière romanesque.
 - Samedi 21 novembre : Traiter le personnage comme une construction littéraire.
- 2027** :
- Samedi 9 janvier : Elaborer conflit et tensions narratives.
 - Samedi 27 février : Mettre en place voix narrative et voix du(des) personnage(s).
 - Samedi 3 avril : Structurer et donner du sens.
 - Samedi 29 mai : Finaliser le texte : trouver sa voix d'auteur.



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

A l'écoute de soi, de l'intelligence du corps et du cœur

Atelier

Besoin de faire une pause ? D'ouvrir un espace pour voir plus clair, retrouver du sens, une direction ? S'arrêter le temps d'une matinée, à l'écoute de soi, de ce qui s'y vit ? Recueillir précieusement les sensations corporelles, les ressentis, les émotions, afin de découvrir le message qu'ils portent, pour mieux s'écouter. A travers différentes propositions ludiques inspirées par le Focusing, nous irons ensemble à la rencontre de notre cœur, avec bienveillance, sans autre intention que de faire de la place à un peu plus de nous-mêmes, à ce que nous sommes et que nous aspirons à vivre et manifester dans ce monde qui a tant besoin de notre propre lumière !

 **Florence JACQUELIN**, Médecin spécialisée dans les soins palliatifs et l'accompagnement de fin de vie. Exerce aujourd'hui en tant que psychopraticienne formée à l'Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers (psychologie humaniste), et au Focusing de Gendlin (écoute de l'intelligence intuitive du corps).

 De 9h30 à 12h30

 **2026** : Samedi 31 octobre
Samedi 5 décembre

2027 : Samedi 16 janvier
Samedi 6 mars
Samedi 13 mars
Samedi 29 mai

 50 € avec collation

S'exprimer avec le Journal Créatif

Atelier

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



2026 : Samedi 7 novembre
Samedi 12 décembre

2027 : Samedi 6 mars
Samedi 29 mai



50 € l'atelier avec collation

Carnet de deuil

Session - 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.



2026 : Du samedi 21 novembre (9h)
au dimanche 22 novembre (17h)



240 € en pension complète (matériel fourni)
200 € avec les repas de midi (matériel fourni)
170 € sans repas (matériel fourni)

➤ Deviens qui tu es

Session – Selon l'approche de Jean Monbourquette

Une journée pour devenir pleinement soi, dans son unicité. Mieux se connaître, intégrer toutes les parties de soi, développer sa liberté dans ses projets et ses aspirations, afin d'agir avec plus de confiance et de justesse dans la vie. Prendre du temps pour soi pour mieux offrir au monde ses talents et contribuer à une humanité plus harmonieuse.



Virginie VIMAL DU MONTEIL

Praticienne Monbourquette - Membre accréditée de l'association Estimame



9h - 17h



2027 : Samedi 16 janvier



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



Tout ce qui m'agace chez mon conjoint: un trésor caché ?

Session – Selon l'approche de Jean Monbourquette

Dans l'amour passion, par un phénomène de projection, je suis attiré par les qualités d'une personne qui me donne l'illusion d'être comblé. Puis la fascination attractive se transforme en exaspération, si bien que l'on se sépare pour les mêmes raisons qui nous ont fait nous aimer. Et si j'osais apprivoiser ces tensions, qu'elles deviennent une richesse pour la relation ? Cette démarche est un choix personnel, on peut vivre cette journée seul ou accompagné.



Virginie VIMAL DU MONTEIL

Praticienne Monbourquette - Membre accréditée de l'association Estimame



9h - 17h



2027 : Samedi 10 avril



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

➤ Reconnaître son enfant intérieur

Session – Selon l'approche de Jean Monbourquette

Cet atelier permet d'aller à la rencontre de son enfant intérieur, part vivante de soi, sensible et souvent oubliée à l'âge adulte. En s'approchant du vécu de son enfant intérieur, nous identifierons ses blessures et ses traits refoulés. Ainsi s'ouvrira un chemin de transformation et de guérison vers plus de paix et de joie.



Virginie VIMAL DU MONTEIL

Praticienne Monbourquette - Membre accréditée de l'association Estimame



9h - 17h



2027 : Samedi 5 juin



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



➤ Stage clown « apprendre à aimer »

Session

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 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.



2027 : Du lundi 9 août (15h30)
au samedi 14 août (15h00)



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

ACTIVITÉS CORPORELLES ET ARTISTIQUES



Ce pôle d'activité comprend des activités corporelles (zen, yoga, méditation, danse) 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 différents médiums tels que le chant, la peinture, 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

Cours réguliers

Chanter est une joie et un plaisir que les animateurs partagent et transmettent depuis 10 ans. Au menu : bonne humeur, convivialité, chants traditionnels et modernes, polyphonies vocales en français, anglais et autres langues. Mode d'apprentissage de bouche à oreilles avec training vocal et rythmique ludique, le tout accompagné au piano. Ouvert à tous y compris à ceux qui n'ont jamais chanté. Bienvenue !

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

🕒 Séance deux lundis par mois de 19h30 à 21h00

📅 **2026** : Lundis 14, 28 septembre - 12 octobre - 02, 16, 30 novembre - 14 décembre.

2027 : Lundis 11, 25 janvier - 08 février - 01, 15 mars
05, 26 avril - 10, 24 mai - 07, 14 juin.

💰 150 € les 18 séances

👉 Kundalini Yoga

Cours réguliers

La pratique du Kundalini Yoga est accessible à tous. Au travers d'enchaînements de posture, de respirations conscientes, de méditations et de chants de mantras, elle permet de (re)trouver un bien-être physique & mental, une meilleure circulation de l'énergie vitale, et une libération émotionnelle. Cette approche vibratoire offre un espace unique de connaissance de soi et de spiritualité, pouvant révéler son plein potentiel.

 **Eric CAMAS,**
enseignant Kundalini Yoga.

 18h30 - 20h00

 Une séance chaque mardi (hors vacances scolaires)
du 15 septembre 2026 au 22 juin 2027

 375 € les 33 séances

👉 Yoga doux

Cours réguliers

Le yoga, voie spirituelle à l'origine, réconcilie le corps, le souffle et l'esprit. Par sa technique, elle permet d'assouplir, calmer, habiter son corps. Chaque séance est une invitation à explorer la respiration, à retrouver la vitalité et l'ancrage corporel, à favoriser la concentration et à développer une écoute intérieure.

 **Albertine AGBENOU,**
enseignante Viniyoga

 9h15 - 10h15

 Une séance chaque mercredi (hors vacances scolaires)
du 16 septembre 2026 au 23 juin 2027

 300 € les 33 séances

👉 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.

 18h30 - 19h45

 Une séance chaque jeudi (hors vacances scolaires)
du 17 septembre 2026 au 24 juin 2027

 375 € les 33 séances

👉 Soirées de méditation zen selon la tradition via integralis

Cours réguliers

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. 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 contemplative se veut au service de la paix en chaque méditant, dans ses relations, dans le monde. Possibilité de participer à une ou plusieurs soirées.

 **Animation par un groupe de méditants.**

 19h30 - 21h

 Séance les mercredis : **23 septembre, 7 et 21 octobre, 4 et 18 novembre, 2 décembre, 6 et 20 janvier, 3 et 17 février, 3 et 17 mars, 7 et 28 avril, 12 mai, 2 juin.**

 100 € Forfait 16 séances - 8 € La séance

👉 Méditation de pleine conscience

Cours régulier

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 19h00 à 20h00

 Se référer au site de la MGP pour connaître les dates des séances

 10€ la séance

👉 Kundalini Yoga

Stage

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

 De 8h30 à 12h30

 **2026** : Samedi 21 novembre

2027 : Samedi 6 mars

Samedi 19 juin

 50€ la séance

Ateliers de peinture

Stages

Le principe de ces ateliers est d'aborder la peinture par un biais, par exemple la musique, point d'appui "étranger" à la peinture pour accéder à la création, par un sentier inattendu. Lorsque nous nous engageons dans ce processus intérieur, sans jugement ni pression, nous permettons à cette énergie de circuler plus librement, nous stimulant, de manière subtile et bienveillante. Loin des attentes liées à des résultats esthétiques ou intellectuels, il s'agit de se laisser porter par l'élan créatif, et de l'expérimenter comme une source de bien-être. Ces ateliers ne demandent pas de pré-requis et peuvent être choisis indépendamment. Seront étudiés : La peinture, comment on fait ? Peindre la musique. Le cœur à l'ouvrage. Une approche du silence. Variations autour de la technique du monotype. Papier marbré. Leurs contenus sont indiqués sur le site.

 **Philippe BIETRY, scc.** *Peintre, Ecole des Beaux Arts à Besançon. Anime des ateliers pour enfants et adultes, expose en France et à l'étranger.*

 9h30 - 17h30

 **2026** : Samedi 19 - Dimanche 20 septembre
Samedi 28 - Dimanche 29 novembre
Samedi 19 - Dimanche 20 décembre
2027 : Samedi 30 - Dimanche 31 janvier
Samedi 06 - Dimanche 07 mars

 110 € Avec le repas de midi - Matériel fourni
95 € Sans le repas de midi - Matériel fourni

Appréhender son corps par le mouvement dansé

Stage

Un atelier qui propose un espace pour expérimenter la joie du mouvement dansé et l'expression poétique. Notre corps a un potentiel de vitalité infini lorsque l'on respecte ses lois. Ensemble, nous apprendrons à ouvrir nos possibilités de jeu, d'expression, de relation, de force et de stabilité. Selon les séances, nous vivrons des improvisations guidées et/ou chorégraphiques, du travail en duo et en groupe, et des apports plus théoriques sur le fonctionnement du corps humain. Cet atelier ne nécessite pas de prérequis, il est pensé pour toute personne curieuse, qui aime bouger/danser et désire s'appartenir un peu plus par la compréhension de son propre corps.

 **Manon JACQUELIN**, *Danseuse professionnelle et enseignante de danse, formée en Espagne à La Faktoria Choregraphic Center et en Italie à Art Factory International; utilise les outils de l'Axis Syllabus©.*

 10h00 - 13h00 sauf le 3 avril (14h-17h)

 **2026 - Cycle automne :**
10 octobre, 28 novembre, 19 décembre

2027 - Cycle printemps :
3 avril, 24 avril, 15 mai

 50 € par atelier
120 € Cycle saisonnier (3 cours)

👉 Journée de méditation dans l'esprit du zen selon la tradition via integralis

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.

 1/2 journée : De 9h30 à 12h15
ou la journée : De 9h30 à 16h30

 **2026** : Samedi 10 octobre

2027 : Samedi 16 janvier
Samedi 20 février
Samedi 22 mai

 50 € La journée avec le repas végétarien
25 € La matinée, sans le repas

Eutonie & Silence «Le corps est spirituel» **Gerda Alexander (créatrice de l'eutonie)**

Retraite

Retraite de 2 jours

L'eutonie est une pratique corporelle basée sur l'écoute et l'observation des sensations. Et si le corps était le gardien de notre histoire personnelle et intime ? Et si «faire silence» nous permettait d'y avoir accès ? ... Un temps privilégié pour explorer sa propre vie intérieure.

 **Aude CORTES**, Danseuse et comédienne. Diplômée de l'École Française d'Eutonie Gerda Alexander. Fondatrice de la compagnie artistique Enamorada.

Jacques LANGLET, Frère Oblat de Marie Immaculée depuis 25 ans. Mission auprès des jeunes adultes et présence auprès des personnes de la rue. Après une formation comme comédien, développe une Mission Itinérante avec une offre théâtrale.

 **2026** : Du samedi 5 décembre (9h)
au dimanche 6 décembre (17h)

 240 € en pension complète

👉 Toucher relationnel (4 jours)

Stage

A partir de la médiation du corps, avec un toucher relationnel de qualité utilisant la Méthode Camilli®, nous irons chercher des points d'appui internes, une sécurité de base profonde, contacter en soi l'élan vital, ce qui nous met en mouvement pour un accroissement intérieur. Cette pratique permet de favoriser une meilleure conscience de soi, de se sentir plus unifié dans une connexion profonde à soi.

 **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.*

 **2027** : Du mercredi 5 mai (18h)
au dimanche 9 mai 2027 (16h)

 450 € en pension complète
280 € avec les repas de midi

Retraite zen, selon la tradition via integralis

Retraite

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

s'inscrit dans la tradition de K.G. Dürckheim et de la via integralis, auteure de l'ouvrage Karlfried G. Dürckheim : une rencontre entre l'Orient et l'Occident



2027 : Pour la retraite de 5 jours

Du mardi 13 juillet (18h)

au lundi 19 juillet (9h)

Pour la retraite de 2 jours

Du mardi 13 juillet (18h)

au jeudi 15 juillet 2027 (18h)



Stage de 5 jours : 520 € en pension complète

Stage de 2 jours : 240 € 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 épicéa nordique ;
- Des massages traditionnels ayurvédiques

Des religieuses, sœurs de la communauté, pratiquent des massages réservés aux femmes. D'autres patriciennes, également formées au massage ayurvédique, font partie de l'équipe de masseuses et massent tout public.

➤ Massage de la tête et du visage

Massage

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.

-  Sur rendez-vous
-  Séance de 30 minutes

➤ Massage des pieds

Massage

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
-  Séance de 30 minutes

➤ Massage traditionnel

Massage

Abhyanga

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

-  Sur rendez-vous
-  Séance de 1h00 ou 1h30

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

Massage

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.

-  Sur rendez-vous
-  1h30 la séance

SOCIÉTÉ, CULTURES & RELIGIONS, CONFÉRENCES, SPECTACLES



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**

➤ **Mafias et Réseaux criminels : la gangstérisation du monde – Le roman noir de la mondialisation**

Conférence

Le patron du renseignement territorial estime que deux menaces pèsent sur la France : le séparatisme islamiste et le narcotrafic. Ce dernier « entraîne un risque croissant de corruption, que ce soit des élus, des fonctionnaires ou de la justice ». La Commission d'enquête sur l'impact du narcotrafic en France et les mesures à prendre pour y remédier produit un rapport publié en mai 2024. Nous en sommes, aujourd'hui, au niveau de la prise de conscience de la dangerosité de ce phénomène. La drogue était un problème de santé publique, il est devenu une question de sécurité nationale.

François BOURSIER,

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

🕒 14h00 - 17h00

📅 **2026** : Samedi 3 octobre

💰 15 € avec collation

👉 L'humanisme en déclin ?

Conférence

En partenariat avec



Par bien des aspects, l'humanisme semble en déclin dans nos sociétés : une ambiance politico-sociale morose ne parvient pas à masquer les difficultés du monde éducatif et du travail. La culture paraît en miettes alors que l'individualisme n'a jamais été aussi puissant. Dans ce contexte d'éclatement, comment reconstruire un projet de société avec des associations, des syndicats, des citoyens en revalorisant le goût de la réflexion, du débat critique ?

 **Jean-François PETIT.** *Enseigne la philosophie à l'Institut Catholique de Paris. Il est l'auteur de Prévenir la barbarie : actualité de l'humanisme personnaliste de Pierre-Henri Simon (Parole et silence, 2025)*

 14h00 - 17h00

 **2026** : Samedi 17 octobre

 15 € avec collation

👉 Soirée contée

Spectacle

Catherine Pierloz aime les récits qui plongent dans les merveilles et font vibrer notre humanité, au rythme des destinées révélées par les épreuves, les obstacles et les initiations. Des conteurs et conteuses suisses se réunissent autour d'elle pour un atelier consacré au conte. Pour le plaisir de vous présenter leurs histoires, ils vous convient à une petite nuit du conte composée de 2 tours de contes par eux-mêmes et de la nouvelle création de Catherine Pierloz. Vous pouvez ne picorer qu'un ou deux tours de contes, ou vous offrir tout le voyage.

 **Les conteurs : Xavier Alleman, Agnese Fidecaro, Alexandra Joho, Sonia Lou Buttol, Véronique Lynch, Magali Perriraz, Katia Sievert, Michèle Widmer.**

Catherine PIERLOZ, conteuse belge. Tombée dans le chaudron des histoires dès sa petite enfance, elle en fait une profession depuis 2006. Elle a suivi l'enseignement de Michel Hindenoch.

Possibilité d'assister à une ou deux des trois séances :

 17h00 - 18h30 - 21h00

 **2026** : Samedi 24 octobre

Buffet canadien avec les conteurs au cours du spectacle (chacun amène un plat salé ou sucré)

 Participation libre

» «Rien à faire» Solo pour un clown de Fabrice Hadjadj

Spectacle

«Rien à faire» est une variation émouvante sur le sens de l'existence. Une variation sur ce qu'est être humain, un hymne en l'honneur de cette tension permanente entre l'émerveillement de vivre et la peur de mourir. Pol Bouchard est un personnage rassurant avec lequel faire la route, semée d'embûches... La force du spectacle tient autant à la qualité du texte qu'à la manière de l'habiter. Le comique vient d'un décalage entre l'aspect un peu paumé, un peu looser de Pol Bouchard, et les sujets qu'il aborde. Nous avons affaire à un perdant magnifique, lyrique et tendre. Chacun est renvoyé à ce qui l'habite au plus fort et au plus profond de son existence. Public : Spectacle destiné de préférence aux adultes (ou aux grands adolescents).

 **Solo pour un clown de Fabrice Hadjadj, interprété par Philippe ROUSSEAUX**

 19h

 **2026** : Vendredi 13 novembre

Buffet canadien avec le comédien après le spectacle (chacun amène un plat salé ou sucré)

 15 € avec collation

» Notre relation à la mort et aux défunts

Conférence

Là où jadis les rites funéraires accompagnaient la mort d'une personne et les conventions sociales imposaient à l'entourage du défunt d'entrer en deuil et d'en sortir, chacun aujourd'hui peut choisir entre les offres religieuses traditionnelles et des systèmes plus «à la carte» faisant une grande place à la création et à l'initiative spirituelle. L'histoire longue nous fait voir un mouvement de balancier prenant davantage en considération tantôt ceux qui restent - les endeuillés - tantôt les défunts. Après avoir développé chacune de ces approches, nous nous intéresserons à la puissance d'agir des morts sur la vie des vivants, et aux pratiques que nos contemporains inventent dans leurs rapports aux défunts. Nous aborderons les sujets des : maisons hantées, revenants, expériences sensorielles des défunts...

 **Jean-François MEURIOT.** *Prêtre et anthropologue. Membre de la Société des Missions Étrangères de Paris, a vécu en Indonésie. Ancien directeur de l'Institut de Sciences et Théologie des Religions (ISTR) de Marseille, il est aujourd'hui responsable du Service de formation du Diocèse de Besançon et prêtre en paroisse. Il est membre de l'Observatoire des Nouvelles Croyances et de l'Indifférence Religieuses à la Conférence des évêques de France.*

 14h00 - 17h00

 **2027** : Samedi 20 février

 15 € avec collation

» «Merci Mesdames!»

Spectacle

Sophie MARTIN-HAUTINGUIRAUT interprète des chansons de Michèle BERNARD, Anne SYLVESTRE et ses propres compositions. De magnifiques arrangements permettront à la fois de se laisser porter par la musique et à la fois d'entendre les mots ! Écrire pour ne pas tomber, pour ne pas mourir, pour rêver, pour s'évader, pour oublier, pour se raconter... Anne et Michèle sont de magnifiques autrices-compositrices, mais aussi des interprètes magiques qui vous mettent la larme à l'œil aussi bien pour rire que pour pleurer ! Des modèles de rigueur et de précision, des textes ciselés et puissants. Si Anne s'est envolée à 86 ans, Michèle chante toujours d'une voix limpide et avec une puissance et une énergie sur scène qui sont une leçon de vie ! Alors oui «Merci Mesdames!»

 **Sophie MARTIN-HAUTINGUIRAUT**, Auteure-compositeur-interprète, accompagnée de Frédéric DESCHODT et Ugo MARTIN qui signent les arrangements.

 18h30 - 20h30

 **2027** : Vendredi 2 avril

 15 € avec collation

» Les quêtes spirituelles et leurs nouvelles formes

Conférence

Un renouveau de la spiritualité, dans nos sociétés, vient aujourd'hui bousculer les religions. Un retour en force du paganisme s'observe à travers une sacralisation de la nature, la multiplication des croyances polythéistes, de la magie et de la sorcellerie. L'émergence de ces nouvelles formes de croyances et de pratiques concerne aussi le développement personnel et une quête légitime de santé et de bien-être. Qu'est-ce que ces spiritualités dites alternatives nous disent-elles de la soif de religiosité et des quêtes spirituelles qui habitent l'humain ? Quels sont les fondements de ces pratiques qui prolifèrent autant dans nos campagnes que sur les réseaux sociaux ? Quel regard chrétien porter sur elles, entre accueil bienveillant et discernement légitime ?

 **Jean-François MEURIOT**. Prêtre et anthropologue.

 14h00 - 17h00

 **2027** : Samedi 24 avril

 15 € avec 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.

HÉBERGEMENT

7 chambres individuelles à un lit simple dont 2 aménagées pour les personnes à mobilité réduite, et 9 chambres partagées à 2 ou 3 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 A DISPOSITION DE SALLES

La MGP possède 5 salles, de 20 à 111 m², 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



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.prieenchemin.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.



De 18h00 à 19h30



Les mercredis de 18h00 à 19h30 du 9 septembre 2026 au 16 juin 2027 (hors vacances scolaires).

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

👉 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 17 septembre 2026 au 24 juin 2027 (hors vacances scolaires).
+ Matinée thématique chaque mois.

Contact et inscriptions : www.clairechanet.com
ou 06 82 44 12 73 ou claire.chanet@gmail.com

👉 Atelier mensuel de méditation vocale

Un espace pour ralentir, respirer, écouter. Se laisser traverser par la vibration du son. La voix comme une ressource, un mouvement intérieur, subtil et vivant qui apaise le mental et réveille l'énergie :

- Eveil corporel doux, souffle et vibration
- Chant des voyelles et médiations guidées
- Chants méditatifs simples accessibles à tous

Un temps de reliance, de connexion pour cultiver la présence et la joie partagée.

👤 **Claire CHANET KRAIF**, *éducation somatique, Feldenkrais & Voix.*

📅 Un vendredi par mois de 18h30 à 19h45, du
12 octobre - 20 novembre - 4 décembre - 22 janvier
5 février - 19 mars - 30 avril - 21 mai - 4 juin.

Contact et inscription : voir ci-dessus

👉 Krishna et le Christ

Dans l'hindouisme, l'une des manifestations du Divin les plus vénérées est le Seigneur Krishna. L'histoire de sa vie présente de nombreuses similitudes frappantes avec celle du Christ. En s'appuyant sur la sagesse de ces deux grands maîtres spirituels, le père Kumaran nous aidera à interpréter leurs enseignements d'une manière qui soutient notre propre croissance spirituelle et notre transformation intérieure. Cette exploration offrira un éclairage nouveau sur la manière dont leurs messages intemporels peuvent être appliqués de façon concrète et significative dans nos vies aujourd'hui.

👤 **Les chemins de Shanti**

📅 A partir du vendredi 30 avril (17h) au dimanche 2 mai 2027

📅 Contact et inscription : Muriel CALOT au
06.84.54.75.42 ou muriel.calot@live.fr

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

*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

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 2026

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. :

Mail :

☐ **Cotise** à l'Association « Maison du Grand Pré »
pour l'année 2026-2027

☐ 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 for writing notes, spanning the width of the page.



NOTES

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



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

