

**Lieu** : Monastère Ste Claire  
2 Rue Pierre Bérégovoy  
51350 Cormontreuil - Reims

**Date** :  
du vend 20 octobre (18h15)  
au dim 22 octobre (17h) 2023

**Nombre de participants** :  
min 8 et max 20 personnes

**Participation aux frais**

**Logement, repas et location de salle** : 120 euros

**Animation** : 100 euros

(Une question financière ne peut pas être un obstacle à la participation. Si souci financier, parlez-en à l'animatrice. Ceux qui peuvent donner plus permettront à certains de donner moins)

**Information et inscription** :  
[frans.rassart@telenet.be](mailto:frans.rassart@telenet.be)  
0032 473 41 82 89  
<http://www.valdakor.be>  
[clarissescormontreuil@orange.fr](mailto:clarissescormontreuil@orange.fr)  
Monastère: 03.26.86.95.12

Parfois la vie nous presse  
et nous oppresse  
Vous souhaitez un week-end de  
pause  
pour prendre soin de vous ?  
Vivre plus dans l'instant  
présent?  
Trouver la paix intérieure?  
Apprendre à mieux gérer  
vos émotions, vos pensées,  
votre stress?

Découvrir ou approfondir la  
pratique de la méditation?



Vous désirez passer de  
la Pleine Conscience à  
la Pleine Confiance  
en Dieu

# De la Pleine Conscience à la Pleine Confiance



du 20 au 22 octobre  
2023

au monastère Ste Claire  
Cormontreuil - Reims

# La pleine conscience

**Selon son concepteur américain, Jon Kabat-Zinn, la pleine conscience (mindfulness) consiste :**

- à porter délibérément son attention,
- dans l'instant présent,
- sans jugement,
- aux choses telles qu'elles sont.

Il s'agit d'une qualité de présence et d'attention à soi-même basée sur l'acceptation, la bienveillance. Elle nous permet d'atteindre un calme mental grâce à la pratique d'exercices basés notamment sur le souffle, l'instant présent, ainsi que sur la gestion de nos pensées et émotions.

**C'est une méditation laïque, accessible à tout homme et femme.**

**La méditation était déjà pratiquée par les Pères du désert au 4<sup>ème</sup> siècle.**

Ils nous ont appris à méditer en silence, à observer nos pensées, émotions, distractions, afin de demeurer en Présence de Dieu que nous percevons présent au fond de notre être.

**Dans leur dimension universelle, les traditions occidentales et orientales se rejoignent. Elles peuvent aussi s'éclairer, s'enrichir, se féconder mutuellement**

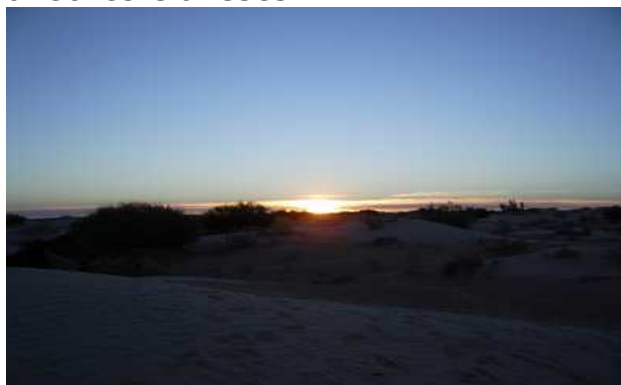
Cet atelier est destiné aux débutants et/ou aux personnes qui ont déjà pratiqué la méditation de pleine conscience ou bouddhiste ou hindouiste et qui désirent rencontrer davantage Dieu présent au fond d'eux-mêmes.

**Les objectifs** de ce week-end sont

- pratiquer la méditation de pleine conscience comme outil pour s'ouvrir à cette Présence qui nous habite,
- passer de la pleine conscience à la pleine confiance en Celui qui nous aime gratuitement
- passer de l'Amour reçu à la compassion

## Contenu de cet atelier-retraite

- Pratique guidée de la méditation de pleine conscience, avec une ouverture à la Présence.
- Enseignements courts.
- Temps d'échange.
- Certains repas en silence.
- Possibilité de participer aux offices avec les Clarisses



**Les personnes présentant des difficultés psychologiques ou psychiatriques spécifiques désireuses de suivre ce WE sont invitées à en parler à l'animatrice et leur thérapeute.**

**L'animatrice** Françoise Rassart est consacrée, membre des CVX. Elle est initiée à la théologie, a suivi une formation à l'accompagnement spirituel ignatien. Elle a travaillé pendant 10 ans comme aumônier d'hôpital.



Infirmière graduée hospitalière, psychiatrique et en soins palliatifs, tabacologue, elle est instructrice en pleine conscience - mindfulness (diplômée ULB - 2014). Elle est formée en relation d'aide PRH (personnalité et relation humaine), CNV (communication non violente), ACT (thérapie d'acceptation d'engagement) et initiée à la TCC (thérapie cognitivo-comportementale). Elle travaille dans un service d'assuétude depuis 25 ans. Elle anime des cycles MBSR (réduction du stress par la pleine conscience), MBRP (prévention de la rechute par la pleine conscience), MBCAS (cycle pour les seniors). Elle est membre de l'ABFM (Association Belge Francophone Mindfulness)

Elle s'est formée chez le Père Patrice Gourrier à Poitiers et anime des week-end « pleine conscience et quête de Dieu », depuis 2016.

## Aspects pratiques

- Un acompte de 120 euro est à payer à l'inscription (des Srs Clarisses)
- Venir avec des vêtements confortables permettant le mouvement, un tapis de sol, ou/et un plaid, un banc de prière ou un coussin de méditation (si vous en avez un), des vêtements chauds.
- Prévenir le monastère si régime alimentaire médical.