

coramesprit

Session de jeûne
et méditation

*Couvent
Saint - Marc
Gueberschwhir*



Animation : P. Jean-Luc Souveton

Du vendredi 16 juillet 2021
à 16h
au samedi 24 juillet 2021
à 16h

Renseignements - Secrétariat :
Mme Catherine Huron
Maison diocésaine 1 rue Hector Berlioz
CS 13061 42030 Saint-Étienne cedex 2
association@coramesprit.org
Tel. 06 49 33 75 00
site web : www.coramesprit.com



Cette proposition se situe dans une perspective chrétienne.
Ici le jeûne n'est pas un but en soi mais un moyen pour une plus grande disponibilité d'écoute et pour un meilleur accueil d'une Parole qui nourrit et fait vivre.

Conseil de lecture

« Jeûner avec le corps et l'esprit »
Anselm Grün et Peter Müller
Editions Salvator

Les participants

ÉTAT DE SANTÉ

Il est clair que chacun participe sous son entière responsabilité et prend les moyens de s'assurer que cette pratique est compatible avec son état de santé. Les personnes sous médicaments devront consulter leur médecin traitant pour savoir si une période de jeûne est conseillée et comment prendre ces médicaments durant cette période. Les personnes souffrant d'un déficit de poids ne sont pas admises à ce jeûne. La participation à cette session requiert aussi la capacité à pouvoir vivre et exprimer ses émotions devant un groupe et à accueillir la parole, le vécu, les émotions des autres avec bienveillance et dans une acceptation inconditionnelle positive.

QUI PEUT S'INSCRIRE ?

Les sessions sont ouvertes à tous mais vous pouvez sentir que la participation à une semaine de jeûne requiert une orientation intérieure et une motivation particulière. Si l'inscription ne présuppose ni la foi chrétienne, ni l'appartenance à l'Église Catholique... elle présuppose par contre, l'acceptation de participer à sa mesure aux différentes activités : tout est proposé, rien n'est imposé !

COMPORTEMENT

Il y aura un cadre à respecter pour que la vie en groupe soit possible et se passe sans heurts : horaires encadrant le repos de la nuit, rendez-vous du groupe au complet plusieurs fois par jour, ... ceci afin de faire exister et d'entretenir un climat sain et profitable pour tous.

ENGAGEMENT

Cette session s'étend sur 9 jours (8 nuitées) .
Il est impératif d'être présent pour toute la durée de celle-ci.

Le type de jeûne s'inspire du jeûne BUCHINGER, dont vous trouverez une présentation complète et simple dans ces ouvrages :

« Comment revivre par le jeûne
Le guide du jeûne autonome »,
Dr Hellmut Lützner
Edition Terre Vivante

« L'art de jeûner
Manuel du jeûne
thérapeutique Buchinger »
Dr Françoise Wilhelmi de
Toledo
Jouvence éditions.

Les activités

Nous ferons des exercices corporels (respiration, assouplissements, étirements...) pour faciliter les temps d'assise silencieuse méditative. Nous marcherons tous les jours en tenant compte des capacités de chacun. D'autres activités, seront proposées : lecture de textes de la Bible, Eucharistie quotidienne, temps de prière... en lien avec la communauté qui accueille.

Conseil de lecture

« Petit traité de la prière silencieuse »
Jean-Marie Gueullette
Editions Albin Michel

Les frais d'hébergement seront à régler directement sur place. Voir le bulletin d'inscription pour les tarifs.

Au moment de votre inscription, vous aurez à régler la somme de 40 euros pour couvrir en partie

- les frais de boissons dont nous aurons besoin,
- les frais de secrétariat (téléphone, courrier ...)
- les déplacements de l'animateur
- le sulfate de sodium et le chlorumagène.

Participation financière

Pour l'animation de la session, une participation (montant libre) vous sera demandée en fin de semaine.

Couvent Saint - Marc

Rue de Saint-Marc
68420 Gueberschwhir
03 89 49 31 01
province-france.secretariat(at)wanadoo(point)fr
<http://srs-stjostmarc-provincefrance.fr/>



Inscriptions

Un tiers des places est réservé aux nouveaux. Les confirmations d'inscription à la session ou sur la liste d'attente seront envoyées au mois de juin 2020.

Les demandes d'inscription peuvent se faire

- en ligne sur le site www.coramesprit.com
- par courrier postal au moyen du bulletin joint à ce document de présentation.

Compte tenu du nombre croissant de demandes, il n'est autorisé qu'une seule participation par année scolaire et par personne. (septembre 2020 à juillet 2021).

Vous pouvez postuler pour deux sessions au maximum, en indiquant votre préférence .

Les personnes qui n'ont jamais jeûné dans le cadre de Coramesprit doivent fournir une lettre de motivation à l'attention du P. Jean-Luc Souveton

Désistement

Nous vous remercions de nous prévenir au plus vite dès que vous avez connaissance de votre impossibilité de participer à la session . Si celle-ci intervient moins d'un mois avant le début du module et que vous en faites la demande, les frais d'inscriptions pourront vous être remboursés. Au delà de ce délai, cette même somme pourra vous être remboursée sur présentation d'un certificat médical.