

Ces chemins d'intériorité sont animés par des chrétiens.

Leur but: la pratique de l'assise silencieuse.

L'assise silencieuse et immobile favorise le lâcher-prise de tout ce qui nous encombre. Elle nous aide à nous rapprocher de notre vérité profonde. Elle peut être aussi une voie vers la contemplation. Nous proposons à toute personne intéressée, dans le profond respect de chacun, quelle que soient sa lignée spirituelle ou son appartenance religieuse, la possibilité de pratiquer cette assise.

Nous proposons également des exercices corporels qui aident à habiter son corps et à vivre l'instant présent. Un enseignement et un partage d'expérience permettent à chaque participant de mieux enraciner sa pratique sur le chemin d'intériorité.



## Programme

### Les lundis après-midi à Saint-Étienne

- 14 h 30 Exercices corporels
- 15 h 30 1ère assise
- 15 h 55 Marche méditative
- 16 h 00 2ème assise
- 16 h 25 Fin du temps d'assise

Jusqu'à 17h30 différentes propositions détaillées sur le site.

### Les lundis soir à Saint-Étienne et jeudi soir à Saint Chamond

- 18 h 30 Exercices corporels
- 19 h 30 : 1ère assise
- 19 h 55 : Marche méditative
- 20 h 00 : 2ème assise
- 20 h 25 : Fin du temps d'assise

Jusqu'à 22h différentes propositions détaillées sur le site.

**Les horaires sont toujours les mêmes**

## Précisions

Toute personne intéressée par cette proposition est la bienvenue. Les activités des deux groupes peuvent être interrompues pour diverses raisons (vacances, fêtes religieuses, mois de juillet et août etc.). Un calendrier précis des dates est disponible sur le site. Si des personnes souhaitent se joindre à l'un des groupes pour découvrir nos propositions, il est préférable d'avertir de leur venue et de leur conseiller d'être présentes 15mn avant le début de la rencontre.

# Chemins d'intériorité par l'Assise silencieuse

## Deux groupes à Saint-Étienne

Les lundis  
de 14h30 à 17h30 et  
de 18h30 à 22h00

à la Maison Paroissiale du soleil,  
2 rue des adieux  
42000 SAINT ETIENNE  
Bus ligne 10; tramway ligne 3. Arrêt le soleil.

## Un groupe à Saint-Chamond

Les jeudis  
de 18h30 à 22h00  
Maison Sainte-Thérèse  
3, rue de la fenderie

## Reprise des activités

à Saint-Étienne Lundi 11 septembre 2023  
à Saint-Chamond Jeudi 14 septembre 2023

vous trouverez le détail des propositions et  
le calendrier de l'année sur le site  
de CORAMESPRIT, [coramesprit.fr](http://coramesprit.fr)

Le temps d'assise peut être poursuivi par  
un repas fraternel pour ceux qui le souhaitent  
ces soirs là, chacun apporte de quoi manger  
pour le partager.

**Chacun est libre de choisir la ou les  
activités auxquelles il souhaite partici-  
per. La salle de méditation sera fermée pen-  
dant les assises.**

Libre participation financière pour l'anima-  
tion et les frais divers .

## Renseignements

Françoise DESCOS Secréariat du  
Père Jean-Luc SOUVETON  
[association@coramesprit.org](mailto:association@coramesprit.org) 06 49 33 75 00