

Session de méditation à Branguier



Foyer de Charité Notre-Dame de Branguier
Domaine de Branguier
R.D. 08 - 13790 Peynier 04.42.53.03.

Du lundi 3 novembre 2025 à 16h

Au vendredi 7 novembre 2025 à 14h

**Organisée par l'association SESAME
animée par Jean-Luc SOUVETON**

Renseignements pratiques

Matériel à prévoir :

Des vêtements dans lesquels vous serez
à l'aise pour le travail corporel.

A régler à l'inscription : Un acompte de 60€ (Dont
20€ d'adhésion à l'association Sésame) qui couvre
les frais d'inscription et l'adhésion à l'association
Sésame, les arrhes demandées par le lieu d'accueil.
Cet acompte sera conservé si vous vous désistez
moins de 15 jours avant le début de la session.

A régler sur place :

Hébergement: et frais de repas : 60 € par nuitée
et par personne.

Animation: Libre participation financière sur place.
(Il est possible de régler cette somme en plusieurs
fois ou éventuellement de bénéficier de la caisse de
solidarité Coramesprit)

Renseignements
Association Sésame
Dominique BIAU
122, Allée des mimosas
83190 OLLIOULES
Tel: 06 85 78 08 08
dbiau@wanadoo.fr

bibliographie

**Petit traité de la prière
silencieuse**

Jean-Marie Gueulette
Aux éditions Albin Michel



Association Sésame

Présentation de la session

Cette session n'est pas une session
de découverte de la méditation. Elle s'adresse
à des personnes qui pratiquent déjà
la méditation et qui veulent vivre
une expérience plus intensive.

**Des temps d'eutonie, d'assouplissements,
de travail sur la respiration auront lieu
matin et après-midi.**

Les repas (à dominante végétarienne) seront
servis sur place et quelques services demandés.
La méditation se prolonge ou se prépare
ainsi dans les tâches matérielles comme
dans les exercices physiques.

**Une large place est donnée au silence
y compris pendant les repas.**

**La participation à des offices et à l'Eucharistie
sera possible en fonction du programme du lieu.**

La session commence à 16h.

Merci d'arriver suffisamment tôt pour avoir
le temps de vous installer avant le repas.

Elle se termine vers 14h.

La session est à vivre en intégralité

**Les capacités d'accueil du monastère
sont limitées à une vingtaine de personnes.**

Bibliographie (suite)

Ouverture à la Contemplation

Franz Jalics

Aux éditions Desclée De Brouwer



Méditer, jour après jour

Christophe André

Aux éditions Iconoclaste

