



Retraite contemplative

*« Si votre quotidien vous paraît pauvre,
ne l'accusez pas. Accusez-vous vous-
même de ne pas être assez poète pour
appeler à vous ses richesses. »*

R.M. Rilke

Animateur / Accompagnateur



Luc Ruedin, Jésuite

Dates

du 09 au 13 mars 2026

Début à 11:30 - Fin à 14:00

Contenu

Le but de cette retraite est de s'exercer dans la voie de la prière contemplative initiée par Franz Jalics et présentée dans le livre « Exercices de contemplation »^[1]. S'inspirant de la Prière du cœur, cette pratique simple et accessible donne

d'entrer et de demeurer dans l'attitude contemplative. Invitant à apprivoiser ses sens, cette voie est attentive aux dimensions corporelles et psycho-spirituelles de l'acte contemplatif : Se basant sur l'autohypnose elle ouvre à l'Infini de l'Espace divin.

Outre 4 heures de méditation, 2 heures de marche dans le magnifique parc et aux alentours de la Pelouse, l'Eucharistie et la possibilité d'un entretien spirituel, il sera proposé des enseignements méthodologiques et thématiques sur :

Les rapports entre l'autohypnose et la contemplation

Les tentations du Christ au désert : avoir – pouvoir – valoir / Lc 4,1-13.

La retraite se déroulera dans une atmosphère de silence. Des échanges après chaque temps contemplatif ont lieu pour favoriser l'intégration de la méthode. Des safus, bancs de méditation, chaises et couvertures sont à disposition. Une possibilité d'art-thérapie (dessin) sera également offerte. Prévoir des habits amples.

^[1] Luc Ruedin s.j., Exercices de contemplation, Méditation chrétienne, Salvator, Paris, 2024





Soeurs de Saint Maurice
La Pelouse

Voie contemplative

09 au 13 mars 2026

Contribution financière

Pension complète :CHF 400.00

Animation/accompagnement..CHF 300.00

Renseignements

e-Mail : luc.ruedin@gmail.com

Inscription

e-Mail : accueil@lapelouse.ch

Téléphone : +41 24 463 04 50

Accès

CFF : gare de Bex, puis **taxi** 5 kms, ou **petit Bus circulaire MobiChablais** : en Gare de Bex (Bex-Gare), ligne 119. Avertir le chauffeur de votre descente pour La Pelouse au nouvel arrêt Bex-Le Grand-Chêne (à l'arrière de la Pelouse, côté portail) et sonnez assez tôt avant quand l'arrêt s'affiche dans le bus.

Autoroute

sortie Bex, suivre 1^e entrée de Bex, signalisation : Chiètres–La Pelouse.

Règlement en CHF

Votre paiement confirmera votre inscription.

Postfinance

Titulaire du compte :

Institution des Sœurs de Saint Maurice

Vérolle et La Pelouse / CCP 113

1890 St-Maurice

No du compte CCP : 19-1820-5

IBAN : CH32 0900 0000 1900 1820 5

BIC : POFICHBEXXX

Mention « Retraite contemplative 2026 »



Soeurs de Saint Maurice
La Pelouse

Contact :
lavilla@lapelouse.ch
Tel. : +41 79 857 07 32
www.lapelouse.ch

La Pelouse
Route de Chiètres 27
1880 Bex