



Journées d'initiation à la contemplation

« 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



Luc Ruedin, Jésuite

Dates

Les samedis :

2026 24 janvier

21 février

25 avril

16 mai

06 juin

Début à 09:30 - Fin à 16h00

Contenu

Le but de cette journée est de s'initier à la voie contemplative tracée par le jésuite Franz Jalics^[1]. S'inspirant de la Prière du cœur, cette pratique simple et accessible donne d'entrer et de demeurer dans une attitude recueillie. Invitant à apprivoiser ses sens, ce chemin est attentif aux dimensions corporelles et psycho-spirituelles de l'acte contemplatif. Basé sur l'attention aimante à l'instant présent et utilisant des pratiques d'autohypnose, il renouvelle la perception du réel et permet d'être « contemplatif en action ».

La journée se déroulera dans une atmosphère de silence. Des échanges après chaque temps contemplatif ont lieu pour favoriser l'intégration de la méthode. Des coussins, bancs de méditation, chaises et couvertures sont à disposition. Prévoir des habits amples.

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



Contribution financière

Par samedi

Café croissant & repas :CHF 25.00

AnimationCHF 75.00

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

Vérollez 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 « Journée contemplation 2026 »

