

RETRAITE
MÉDITATION ZEN ET EXERCICES SPIRITUELS
VENDREDI 14 décembre (19H) À DIMANCHE 16 décembre 2018 (15H)

Le Centre de spiritualité Manrèse vous propose une retraite en SILENCE
où la « pratique » de la méditation zen est au cœur de la démarche, en tant qu'exercice spirituel tel que défini par saint Ignace de Loyola :

« ... on appelle exercices spirituels toute manière de préparer et de disposer l'âme pour écarter de soi
tous les attachements désordonnés... » (Annotation 1)

Apprendre à se déposer :

Immobile et dans le **Silence intérieur**
Prendre conscience de ce qui m'habite

THÈME :

Prendre conscience de « Mon rapport au temps ».
Nous courons souvent après le temps et
Nous n'avons plus le temps de prendre du temps pour nous.
Tous, nous avons à « ordonner » notre rapport au temps
Pour donner plus de « goût » à notre vie.

Cette retraite s'adresse à tous, (les débutants seront initiés à la pratique du Zen)
La retraite sera constituée de **temps de méditation zen en groupe**, de **temps d'enseignement**,
temps de méditation/réflexion personnelle afin de tirer un plus grand profit de votre retraite.

On peut identifier de nombreux bienfaits à la pratique du Zen :

Paix profonde - Présence à soi et aux autres - Meilleure concentration - Augmentation de
l'aptitude à percevoir l'essentiel – Meilleur discernement

Lieu de la retraite : Centre de spiritualité des Ursulines
20 rue des Dames-Ursulines, Québec (Qc) G2B 2V1

Date : du vendredi 14 DÉCEMBRE (19h) au dimanche 16 DÉCEMBRE 2018 (15h).

Animatrice : Danielle Dugas, collaboratrice au Centre de spiritualité Manrèse, elle y fait de l'accompagnement spirituel, y donne des sessions sur la respiration consciente et la pratique du zen. Elle a été initiée à la méditation zen par le père Bernard Senécal, sj.

Frais : 230\$ (chambre avec toilettes et douches à l'étage. Repas. Collations. Animation).

Frais d'inscription : 50\$ (déductible, non-remboursable).

Pour réservation : téléphoner au Centre de spiritualité Manrèse 418 653-6353 poste 221
Ou par courriel : centrman@centremanrese.org

*les inscriptions sont faites et payées **par chèque** au nom du Centre de spiritualité Manrèse ou **par carte de crédit ou débit** en téléphonant au secrétariat du Centre.