

## Programme de retraite, de silence et de méditation

**« Le but de ce temps de retraite est de simplement « oser » prendre le temps de s'arrêter, de se poser, de se recentrer, de s'écouter et d'aller à la rencontre de soi-même, et se relier à son Coeur»**

**Dates : Octobre :** Jeudi 13.10.2022 au dimanche 16.10.2022

**Novembre :** Jeudi 24.11.2022 au dimanche 27.11.2022

**Horaires :** du jeudi 17h au dimanche 16h

**Lieu :** Abbaye d'Hauterive, Chemin de l'Abbaye 19,1725 Posieux / Fribourg

<https://www.abbaye-hauterive.ch/la-communauté>

Cadre idyllique dans la nature propice à un temps de retraite et de silence au sein du monastère de la communauté des moines de l'Abbaye de Hauterive.

**Logement :** en chambre individuelle, sanitaires commun.

Pension complète incluse (3 repas par jour), repas végétarien possible sur demande, sans alcool.

**Participants :** groupe maximum de 12 personnes pour favoriser un climat d'échanges et de proximité

Les repas sont pris en silence, avec diffusion d'une lecture depuis le réfectoire des moines ; il est demandé de participer à la remise en condition des tables et à la vaisselle après chaque repas. La participation à quelques offices de prière avec les moines est attendue, car c'est là que réside la spécificité de cet accueil monastique.

**Prix :** 330 Chf/personne tout inclus (pension complète) ;

La réservation est garantie par le paiement complet du séjour lors de l'inscription

**Annulation :** Annulation remboursée en cas de force majeure

**Au programme :** temps de silence, méditation en groupe, temps de repos, participation à quelques offices conseillée, activité physique possible, séance de soins individuelle avec Jean-Luc Pilet (1 séance par personne), temps de recueillement personnel, promenade en plein air, échanges en groupe.

**Prérequis :** aucun prérequis, mais ne pas avoir peur d'abandonner son téléphone portable, son ordinateur ou ses bouquins le temps d'un weekend et accepter d'accueillir et de vivre le silence pour aller à la rencontre de soi-même

**« Soyez les bienvenus »**