

LES RENCONTRES

Mardis 18 janvier et 1^{er} février 2022

19h00 – 21h30

Maison de paroisse St-Paul

Crêt-des-Fleurs 24

2503 Bienne

ANIMATION

Pierre-André Kuchen

René David Moser

Christophe Dubois



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Christophe Dubois

christophe.dubois@ref-bielbienne.ch

032 365 95 40

Délai d'inscription : 10 janvier 2022

Prix : gratuit

www.ref-bienne.ch

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET SPIRITUALITÉ CHRÉTIENNE



18 janvier et 1^{er} février 2022

FORMATION



paroisse **réformée** bienne



DE QUOI S'AGIT-IL ?

Développée au début des années 80 par le médecin et biologiste américain Jon Kabat-Zinn, la méditation de pleine conscience (MPC) s'est démocratisée dans les années 2000. Elle est aujourd'hui pratiquée dans des cercles très larges. La paroisse réformée française de Bienne vous invite à deux soirées pour en découvrir quelques aspects fondamentaux.

Alternant bases théoriques, exercices pratiques, et échanges, ces rencontres vous permettront d'expérimenter ses premiers effets mais aussi de vous interroger sur ce qui la distingue ou la rapproche de la méditation dans la tradition chrétienne. Ces soirées seront l'occasion de vous forger une opinion personnelle et d'explorer de nouveaux outils de méditation.

NOUS VOUS PROPOSONS

Deux soirées pour découvrir la méditation de pleine conscience. Explorer les différences et les complémentarités entre la MPC et la tradition millénaire de la méditation chrétienne.

LIENS AVEC LES ÉVANGILES

Dès le début du christianisme, la dimension de la méditation s'est développée sous diverses formes. Depuis 2000 ans, les nombreuses traditions chrétiennes intègrent divers styles de méditation pour se ressourcer, prendre soin de soi-même et de sa relation au Tout Autre.

MESURES SANITAIRES

Les rencontres se dérouleront dans le respect des plans de protection « Covid-19 » en vigueur.