

Yoga

lundi soir (I)



Yoga

« *Le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental* »

Patanjali

« *Notre corps a une vocation spirituelle, il a une vocation divine...* »

Maurice Zundel

Le sens premier du mot yoga signifie « relier ». Pratiquer le yoga permet d'unir les différentes parties du Soi (corps, mental, esprit) et de se relier aux autres, à Plus Haut que soi, au Divin.

S'inscrivant dans la lignée de T. K. V. Desikachar, cet enseignement aborde l'élève là où il-elle se trouve. Il s'agit d'un yoga qui s'adapte à la personne et non l'inverse. Il ne nécessite aucune expérience préalable, s'adresse à l'être dans sa totalité (corps, souffle, esprit) et est compatible avec toute conviction religieuse. C'est une approche qui prépare à l'assise en silence, à la méditation et à la prière.

Lieu et horaire

- salle de méditation / EMZ
- de 17h30 à 19h

Dates

- 22 avril : introduction au yoga : *compatibilité avec la foi chrétienne*
accent mis sur les postures : *ce qui distingue le yoga de la gymnastique*
- 27 mai : souffle – spiritus – esprit saint
- 17 juin : postures – souffle – son (chant)
- 24 juin : postures – souffle – son – méditation

Intervenante : Isabelle Daulte

- enseignante de yoga diplômée
 - Fédération Yoga Suisse / Union européenne de Yoga UEY
- accompagnante psycho-spirituelle (diplômée d'AASPIR)
- Inscription et renseignement : 079 26 12 755 / isa.daulte1@bluewin.ch

Téhima
lundi soir (II)



Danse méditative et lettres hébraïques

« Dansons et réjouissons-nous en Toi »

Cantique des Cantiques 1,4

Inspiré par la symbolique et le sens des lettres hébraïques, le corps se met en mouvement ; c'est alors qu'il calligraphie, dans l'espace, chacune de celles qui forment les textes de l'Ancien Testament.

Par la respiration qui accompagne chaque geste, la TEHIMA¹ invite cet espace le plus intime et unique qu'est notre corps à une attention relâchée et à une intense vigilance.

Lors des rencontres, les gestes se dessineront à travers un mot à découvrir lors de chaque rencontre.

A découvrir dans la JOIE !

Lieu et horaire

- salle de méditation / EMZ
- de 18h à 19h



Ayin, symbole de l'œil, exprime la lucidité.

Lien avec le psaume 13,4 :

*" Regarde, réponds-moi, Adonai!
Illumine mes yeux."*

Dates

- 29 avril, 13 mai, 3 + 10 juin 2024

Intervenante : Brigitte Mooser Niquille

- ancienne accompagnatrice spirituelle en milieu hospitalier
- inscription et renseignement : 079 402 66 61 / Brigittemooser0@gmail.com

¹ TEHIMA : pratique corporelle créée par Tina Bosi, ostéopathe et chorégraphe. Ce mot hébreu signifie « harmonie »

Un auteur spirituel par mois *mardi soir*



Un auteur spirituel par mois

«Je voudrais n'écrire que des mots insérés organiquement dans un grand silence, et non des mots qui ne sont là que pour dominer et déchirer ce silence.

En réalité les mots doivent accentuer le silence.

Les mots ne devraient servir qu'à donner au silence sa forme et ses limites. »

Etty Hillesum

- Découvrir la vie et l'œuvre d'un auteur spirituel durant un mois
- Approfondir sa pensée grâce à des apports et à des temps d'intériorisation
- Partager des prises de conscience

Lieu et dates :

- salle de conférence / EMZ
- de 17h30 à 19h

Intervenants :

- les membres de l'équipe d'animation de l'EMZ
- inscription et renseignement : jean-daniel.loye@cath.vd-ch

Chemins de contemplation *mercredi soir*



Chemins de contemplation

*« Je vais t'indiquer un chemin que tu ne connais pas,
pour atteindre un lieu que tu ignores,
afin que tu puisses accomplir ce dont tu es incapable »*

François Roustang

- féconder son intériorité par des exercices qui disposent à la contemplation en trouvant sa propre résonance singulière au Mystère qui porte tout
- entrer en expérience spirituelle
- explorer des chemins de méditation pour donner à chacun de trouver la voie qui lui convient

- un ou deux temps de méditation de 20 minutes
- un temps de relecture

Lieu et dates :

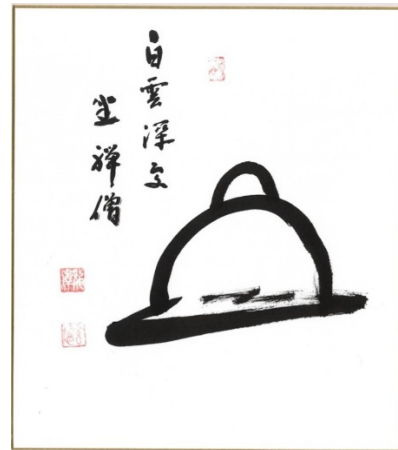
- salle de méditation / EMZ
- de 17h30 / 18h à 19h

Intervenants :

- Luc Ruedin, jésuite
 - 15 mai / 19 juin / 26 juin 2024 : 18h-19h
- Claire-Lise Paccaud, pratiquante de la voie de Franz Jalics
 - 24 avril / 22 mai / 5 juin 2024 : 18h-19h
- Catherine Charrière, membre de la Communauté mondiale pour la méditation chrétienne (WCCM)
 - 8 mai / 29 mai / 12 juin 2024 : 17h30-19h
- inscription et renseignement : luc.ruedin@cath-vd.ch

Méditation Zen

jeudi soir (I)



Méditation Zen

*« Le silence est Quelqu'un que l'on regarde, en qui l'on vit,
Quelqu'un que l'on respire
et dont la présence suscite continuellement l'émerveillement et le respect. »*
Maurice Zundel

Zen est Voie du silence. Ses modalités sont établies depuis des millénaires : posture, souffle, non pensée. Il s'agit d'aller au plus profond du centre de soi-même, pour une rencontre à la source de sa transcendance. Mais sa finalité est de faire de cette rencontre la référence absolue de tous les actes de son quotidien, dans une attention continue à tout son environnement, à l'autre, à soi.

Cet atelier propose deux temps de méditation d'environ 25 minutes, entrecoupés d'une marche méditative.

Lieu et dates

- salle de méditation / EMZ
- de 17h30 à 19h
- 25 avril / 16 + 30 mai / 13 + 27 juin 2024

Intervenant : André et Josiane Scheibler

- André Scheibler, auteur de «Paroles d'Eveil», pratique le zen rinzai depuis plus de 40 ans. Il est habilité à le transmettre par plusieurs maîtres.
- Inscription et renseignement : andre.scheibler1@sunrise.ch

Zen Via Integralis

jeudi soir (II)



Zen Via Integralis

« Nous disons donc que l'homme doit être aussi dépris de son savoir propre qu'il l'était lorsqu'il n'était pas. »

Tauler, sermon 52

La pratique de zazen rassemble, réunit, de manière idéale, les forces du corps, de l'esprit et de l'âme, les concentrent et permet à l'être humain, grâce à un exercice constant, d'expérimenter la nature essentielle inhérente à tout être vivant. Elle favorise le cheminement enseigné par la mystique rhénane et espagnole.

Nous portons des habits amples de couleur unie et sombre, ceci afin de favoriser le recueillement.

La participation suppose une bonne santé psychique.

Lieu et dates

- salle de méditation / EMZ
- de 17h30 à 19h
 - 17h30 Introduction / 17h40 méditation (2 x 25 minutes)
 - 18h40 échange / 19h00 clôture
- 2 + 23 mai / 6 + 20 juin 2024

Inter venant :

- Yves Saillen pratique zazen depuis 40 ans, a reçu l'autorisation d'enseigner de Niklaus Brantschen s.j., maître zen, et enseigne dans le cadre de l'école Via Integralis.
- inscription et renseignement : 079 151 61 29, saillen-jordi@bluewin.ch