



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 :
19 décembre 2026
17 avril 2027

Début à 09:30 - Fin à 16h30

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

Délai : 8 jours avant

e-Mail : accueil@lapelouse.ch

Téléphone : +41 24 463 04 50

Accès

CFF

Gare de Bex puis taxi (5Km)

Autoroute

sortie Bex, suivre 1^{re} entrée de Bex, signalisation : Chiètres–La Pelouse.

Règlement en CHF

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

ou scannez-moi 

Mention : Journée
contemplation (date)

