

**Groupe de méditation du Lundi après-midi à Saint Etienne**  
**Année scolaire 2018 – 2019**  
**Pendant l'absence de Jean-Luc SOUVETON**

**Rappel des horaires :**

- Accueil à partir de 14 h 15
- Travail corporel de 14 h 30 à 15 h 25
- 1<sup>ère</sup> méditation de 25 minutes à 15 h30
- 2<sup>ème</sup> méditation de 25 minutes à 16 h 00
- A partir de 16 h 30 voir le programme au recto

**VOUS POUVEZ CLIQUER SUR LE TABLEAU OU VOUS TROUVEREZ DETAILLEES LES DIFFERENTES PROPOSITIONS ET LES DATES POUR CES TEMPS AUTOUR DE LA MEDITATION EN ATTENDANT LE RETOUR DE JEAN-LUC.**

**Les temps de lecture** A l'issue de la deuxième méditation les membres du groupe qui le veulent se retrouvent pour partager leurs réflexions suite à la lecture d'un passage du livre

**Là où rien n'est indiqué** Il est toujours possible, pour ceux qui le veulent, de prendre un café, un thé,... de partager un gâteau... c'est un temps convivial qui permet de faire un peu plus connaissance et d'échanger librement...

**Quelques rappels importants pour la vie du groupe.**

**Tout est proposé, rien n'est imposé** et chacun participe à son rythme et aux activités qui lui conviennent. On peut venir pour le travail corporel et ne rester qu'à la première méditation ou n'arriver que pour la deuxième méditation. On peut rester à toutes les propositions ou n'en choisir qu'une et même ne venir à aucune... à chacun de trouver le bon rythme et les bons contenus pour lui.

**Ne pas hésiter à demander** des précisions, des explications, des pistes de lecture ou un entretien si vous en sentez la nécessité.

**Le silence** est une porte d'entrée vers l'intériorité. Il est un chemin vers la paix, la sérénité et le mystère divin comme l'exprime admirablement Dom Augustin Guillerand : « Le silence n'est pas un vide et un néant, c'est au contraire, l'Etre en sa plénitude féconde ». Chacun est invité à favoriser ce silence, des mots et des gestes, du début du travail corporel jusqu'à la fin du rangement de la salle. Les paroles échangées ensuite n'en sont que plus riches.

**Un fichier informatique** permet de communiquer avec les membres du groupe. Il est géré par Juliane Exbrayat : [exbrayat.juliane@gmail.com](mailto:exbrayat.juliane@gmail.com)

Merci de lui indiquer votre mail et vos changements de mails !

**Une libre participation financière** est proposée. Vous pouvez déposer un don au rythme qui vous convient lors des soirées de méditation.

**L'ARGENT COLLECTE SERA DONNE INTEGRALEMENT A JEAN-LUC**

**Dominique, Isabelle, Nathalie, Chantal, Marie-Laure, Michel, Mireille**