

## A PROPOS DU SUJET

En nous basant sur le livre « Silence et goût de miel » de Rowan Williams, ancien archevêque de Canterbury, nous nous inspirerons de la sagesse des Pères et Mères du désert avec le désir de découvrir de nouvelles facettes de notre lien avec Dieu.

Le silence sera nourri par

- des réflexions puisées dans le livre de Rowan Williams
- des exercices de respiration, de perception sensorielle et d'attention au corps

Outre plusieurs périodes de méditation par jour, nous aurons suffisamment de temps pour nous promener et profiter de cet espace de silence, à l'écart des bruits et des occupations courantes.

Retraite animée par des membres de la WCCM Suisse, animatrices de groupes de longues dates.



Catherine Charrière Sabine Ginalhac Liliane Heymans Claudia Jurt Steiger

Le livre « Silence et goût de miel » sera distribué à la fin de la retraite.

Nous attendons des participants qu'ils s'engagent à garder le silence.

Veuillez apporter des vêtements confortables et de bonnes chaussures. Des coussins et bancs de méditation sont disponibles sur place.

## THE WORLD COMMUNITY FOR CHRISTIAN MEDITATION – WCCM

La Communauté mondiale pour la méditation chrétienne est une communauté internationale, présente dans plus de 120 pays. Elle s'est consacrée à la pratique et à la transmission de la méditation selon les enseignements de John Main OSB.

### WCCM SUISSE, SCHWEIZ, SVIZZERA, SVIZRA

Est une association, fondée en 2016 et régie par des statuts et les articles 60 ss du Code Civil Suisse. Son but est de

- transmettre et partager l'enseignement et la pratique de la méditation chrétienne.
- soutenir personnellement les méditants de toutes confessions.
- développer le sens de la communauté parmi les méditants chrétiens.
- favoriser et nourrir le dialogue et la méditation entre chrétiens et avec d'autres traditions.
- organiser des événements en vue d'élargir et d'approfondir l'enseignement de la méditation chrétienne.
- encourager au niveau national, la compréhension et l'unité entre les méditants des différentes régions linguistiques et culturelles de notre pays.



WCCM  
MEDITATION OF COMMUNITY

<https://wccm.org>

<https://wccm.ch>

<https://www.wccm.fr>



## SILENCE ET GOÛT DE MIEL

Retraite en silence  
en collaboration avec WCCM France



Vendredi, 22 novembre 2024 - 17:30 au  
Dimanche, 24 novembre 2024 - 13:00

Accueil dès 16:00  
à la Roche d'Or  
Besançon - France

## FOYER DE LA ROCHE D'OR BESANÇON

Proche de Besançon, sur les rives du Doubs, la Roche d'Or offre à travers ses maisons, ses parcs et jardins, un espace où chacun peut vivre un temps privilégié de retraite et de ressourcement au contact de la Parole de Dieu.

Adresse: 1, Chemin du Muenot, F-25000

Besançon <https://rochedor.fr>

Accès: *En train*: Gagner la gare de Besançon-Viotte (nombreuses navettes depuis la gare Franche-Comté TGV), puis prendre un taxi devant la gare (15 mn de trajet).

*En voiture*: Repère GPS: "Chemin des Journaux", puis suivre tout droit sur 1,5 km.

### COÛT DE LA RETRAITE (RETRAITE, HÉBERGEMENT, REPAS)

- Chambre individuelle avec Douche/WC  
EUR / CHF 250.-\* / 270.-
- Chambre double avec Douche/WC  
EUR / CHF 220.-\* / 240.-

\*Réduction pour inscription anticipée jusqu'au 15 septembre 2024

Chambres individuelles et nombre de places limités. Attribution des chambres selon la date d'arrivée de l'inscription. Tous les repas sont végétariens. Régimes spéciaux à signaler à l'inscription svp.

La décision quant au maintien de la retraite sera prise le 15 septembre 2024. En cas d'annulation, votre contribution sera remboursée dans sa totalité. En cas de désistement au-delà de cette date, seul 50% du montant sera remboursé.

## PROGRAMME

Vendredi, 22 novembre 2024	
dès 16:00	Accueil
17:30	Introduction à la méditation
17:45	Lecture et Méditation
18:15	Répétition chants
19:00	Repas du soir
20:00	Accueil et présentations
DEBUT DU SILENCE	
Samedi, 23 novembre 2024	
06:30 - 06:55	Méditation
07:00 - 07:15	Méditation marchée
07:20 - 08:00	Lecture et Méditation
08:00	Petit déjeuner
09:00 - 09:45	Promenade dans la nature
09:45-10:05	Mise en bouche: Silence et goût de miel
10:15-10:45	Atelier: Ancrage dans le corps, respiration
10:45-11:00	Pause
11:00 - 11:45	Atelier: Goût et Odeur
11:50- 12:20	Lecture et Méditation
12:30	Repas de midi
13:15-15:15	Temps libre
15:15 - 15:35	Mise en bouche: Silence et goût de miel
15:45 - 16:15	Atelier: Ancrage dans le corps, respirations
16:30 - 17:15	Atelier: Vue, Oûie et Toucher
17:30-17:45	Méditation marchée
17:50 - 18:20	Lecture et Méditation
18:30	Repas du soir
19:30 - 20.30	Célébration oecuménique
Dimanche, 24 novembre 2024	
06:30 - 06:55	Méditation
07:00 - 07:15	Méditation marchée
07:20 - 08:00	Lecture et Méditation
08:00	Petit déjeuner
09:00 - 09:45	Sur le chemin d'Emmaüs
09:45 - 10:15	Pause et libérer la chambre
10:15 - 11:00	Lecture et Méditation
FIN DU SILENCE	
11:00	Questions/réponses et session finale
12:00	Repas de midi
13:00	Départ

## INSCRIPTIONS

De préférence directement via le site <https://wccm.ch> ou par e-mail [events@wccm.ch](mailto:events@wccm.ch)  
Veuillez indiquer les informations suivantes :  
Nom, prénom, catégorie de chambre, régimes spéciaux.

## PAIEMENTS

En CHF (virements en CHF uniquement)  
Banque Alternative Suisse Lausanne, IBAN CH93 0839 0034 3261 1000 0, WCCM Suisse/Schweiz 1195 Dully.  
En EURO  
Chèque à l'ordre de Méditation chrétienne de France: CMMC – c/o Christine Vogel – 64 boulevard Berthelot 63000 Clermont-Ferrand ou Virement sur compte bancaire: « Association Méditation chrétienne de France », domiciliation: CIC PARIS MARTYRS, numéro: 30066 10821 00010521401 16 - BIC: CMCIFRPP - IBAN: FR7630066108210001052140116.

Les tarifs ne doivent pas être un obstacle.  
N'hésitez pas à nous contacter.

## RENSEIGNEMENTS

[contact@wccm.ch](mailto:contact@wccm.ch)



WCCM  
SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SVIZRA

<https://wccm.ch>  
<https://www.wccm.fr>