

### Accès ?

En **bus** : face à la gare de Namur : quai D1 bus n°4 – Arrêt facultatif « rue Marcel Lecomte », - monter à pied la rue Marcel Lecomte (1km) jusqu'au calvaire : suivre le panneau « Centre Spirituel ».

En **taxi** : De la gare de Namur : 5km.

En **voiture** : E411, sortie Namur—centre (n°14). Traverser Namur en direction de Dinant (N 92).

A la sortie de Namur, monter à droite la rue Marcel Lecomte. A 1km, un panneau indique le Centre Spirituel.



Dimanches  
7/10 - 11/11 - 16/12/2012  
de 9h30 à 17h00

## Cycle St Marc La relation c'est la vie !

“Lève-toi et marche !”  
Le chemin de la relation  
commence avec moi-même



“Qui veut sauver sa vie la perdra”  
Oser la relation  
et croire à l'impossible de Dieu

La colère au Temple  
Jésus a-t-il été violent ?  
A la rencontre de nos émotions

### Bulletin d'inscription à renvoyer à :

Centre Spirituel—Secrétariat—25 rue Marcel Lecomte—5100 Wépion

Tél. : 081 468 111 - Fax : 081/468 118 - [centre.spirituel@lapairelle.be](mailto:centre.spirituel@lapairelle.be) – [www.lapairelle.be](http://www.lapairelle.be)

### Inscription :

« Nom de l'activité en »

Mme/M/Mlle/P/Sr(entourez la mention utile)

Prénom ..... Nom .....

Profession ..... Congrégation .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Date de Naissance .....

Téléphone ..... E-mail .....

Date et Signature

Prix : 50 €par journée – 150 €pour le cycle  
En cas de difficulté financière, contactez-nous

*Animateurs:* Ariane et Benoît Thiran  
Formateurs à la relation non-violente et auteurs du livre  
"Entrer dans l'Évangile pour sortir de la violence "

## **"Lève-toi et marche !"**

### **Le chemin de la relation commence avec moi-même**

*Dimanche 7/10/2012, de 9h30 à 17h*

Découvrir comment mon regard ouvre ou ferme la relation.  
Rencontrer Jésus qui prend soin de moi dans les moments difficiles et m'invite à "oser et croire"!

- ✓ Relation "ouverte" et relation "fermée": exploration à travers le vécu des participants.
- ✓ Les différentes réactions qui ouvrent ou ferment la relation.
- ✓ La relation "fermée" n'est pas une fatalité: comment ouvrir la relation ? Quelles sont les clés que je détiens de manière préventive et au sein d'un conflit ?

## **"Qui veut sauver sa vie la perdra !"**

### **Oser la relation et croire à l'impossible de Dieu**

*Dimanche 11/11/2012, de 9h30 à 17h*

Découvrir comment vivre des relations qui ouvrent des passerelles plutôt que de construire ou renforcer les murs qu'il y a entre nous. Jésus prend soin de nos doutes, des moments où nous pensons "c'est impossible", et nous montre la vraie solidité.

- ✓ La communication vraie et empathique
- ✓ Comment être à l'écoute de l'autre sans s'écraser ?
- ✓ Comment m'affirmer et interpeller l'autre sans l'écraser... en puissance et avec respect ?

## **La colère au Temple: Jésus a-t-il été violent ?**

### **A la rencontre de nos émotions**

*Dimanche 16/12/2012, de 9h30 à 17h*

Pour affronter les structures de violence, Jésus observe, prend du recul et décharge sa violence intérieure sur des médiations symboliques. Puis, il ose la confrontation.

Introduction à l'intelligence émotionnelle et à l'exercice non-violent de l'autorité.

- ✓ Différences entre émotion et sentiment
- ✓ Comment se manifestent nos émotions ?
- ✓ Face à nos émotions et à celles des autres: les règles de base
- ✓ Identifier les différentes attitudes dans la relation d'autorité
- ✓ Lâcher celles qui ferment la relation et sont contreproductives
- ✓ Développer celles qui sont nécessaires à une bonne relation

*Trois journées de retraite-formation qui vont au cœur de la relation pour mieux cerner la logique qui l'habite; une mise en résonance de notre expérience de vie avec celle des disciples au fil de l'évangile selon Marc.*

**Animateurs:** Ariane et Benoît Thiran



Formateurs au sein de l'ASBL Sortir de la Violence

Tél : 00 32 2 646 09 83 - Email: [info@sortirdelaviolence.org](mailto:info@sortirdelaviolence.org)

Site : [www.sortirdelaviolence.org](http://www.sortirdelaviolence.org)