



Grandchamp 4, CH 2015 Areuse

Accueil

Tél : +41 32 842 24 92

accueil@grandchamp.org

Début / Beginn :

vendredi 3 juillet 2026,
arrivée à partir de 15h
première rencontre à 16h30

Fin/ Ende :

dimanche 5 juillet 2026,
après le repas de midi, 14h

Frais : de pension / Pensionskosten : CHF 140.- à 180.-

et d'animation / Kursgeld : CHF 140.- à 180.-

Selon vos possibilités. Personne ne doit être retenu par des questions financières. D'autre part, qui peut donner plus permet la participation de quelqu'un qui peut donner moins.

Accompagnement et renseignements :

Gabriele Haarmann

Enseignante de la contemplation via integralis i. A.

Accompagnatrice en Focusing (DFI)

+49 152 246 21 210 (d & f), gabriele.haarmann@icloud.com

Matthias Büllesbach

Enseignant de la contemplation via integralis i. A.

Enseignant Shibashi Qigong CfC

+41 79 703 74 20 (d), matthias.buellesbach@bluewin.ch

Inscriptions / Anmeldung an:

accueil@grandchamp.org

Communauté de Grandchamp CH - 2015 Areuse

**Comment le corps
se souvient de la foi**

--

**Wie der Körper sich auf
den Glauben besinnt**

3 - 5 juillet / Juli 2026



Introduction à la méditation sans objet
et Shibashi Qigong

-

Einführung in gegenstandsfreie Meditation
und Shibashi Qigong

Comment le corps se souvient de la foi

Nous sommes invités à explorer les liens entre le corps, la méditation et notre foi. L'école de contemplation **via integralis** combine la mystique et la contemplation chrétiennes avec la méditation sans objet du Zen. Prenons une pause et retrouvons le calme. Ensemble nous nous relions à Dieu, la source de notre être, avec tous nos sens, dans le silence.

Ainsi nous pourrions toujours mieux nous ancrer dans le quotidien pour arriver à une vie plus consciente qui augmente en nous la joie de vivre. Nous (re)trouvons une douce attention envers nous-mêmes et envers les autres.

Méditation sans objet : dans la tradition de *via integralis* elle consiste simplement à être présent dans l'instant présent, sans idées ni attentes, inspirée du zen et de la contemplation. Nous nous asseyons plusieurs fois par jour pendant deux fois 25 minutes, entrecoupées d'une méditation en marchant.

Shibashi Qigong : Ceci une méditation en mouvement qui provient de médecine traditionnelle chinoise. Nous pratiquons 18 mouvements « poétiques ».

Autres éléments de la retraite :

- Toute la retraite se déroule en silence
- Réflexions sur les deux voies de méditation
- Possibilité d'entretien individuel
- Participation aux prières et repas de la Communauté et à l'Eucharistie dimanche matin

Cette retraite est vécue en petit groupe – 12 participant-e-s - et ne nécessite aucune aptitude physique particulière ni condition préalable.

La retraite est animée en français et en allemand.

Wie der Körper sich auf den Glauben besinnt

Wir sind eingeladen, Zusammenhänge zwischen dem Körper, der Meditation und unserem Glauben zu erkunden. Die Kontemplationsschule **via integralis** verbindet christliche Mystik und Kontemplation mit der gegenstandsfreien Meditation des Zen. Wir halten inne und kommen zur Ruhe. Gemeinsam verbinden wir uns mit allen Sinnen in der Stille mit Gott, der Quelle unseres Seins.

So können wir uns in der Alltagswelt immer besser verankern. Wir gestalten das Leben bewusster und empfinden mehr Lebensfreude. Wir finden einen achtsameren Umgang mit uns selbst und anderen.

Gegenstandsfreie Meditation in der Tradition der *via integralis* ist das einfache Dasein im gegenwärtigen Moment ohne Vorstellungen und Erwartungen in Anlehnung an Zen und Kontemplation. Wir sitzen mehrmals täglich zweimal 25 Minuten, unterbrochen von einer Gehmeditation.

Shibashi Qigong ist Meditation in Bewegung. Es entstammt der traditionellen chinesischen Medizin. Wir üben 18 „poetische“ Bewegungen.

Weitere Elemente der retraite

- Die gesamte retraite findet im Schweigen statt.
- Impulse zu beiden Meditationswegen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Teilnahme an den Stundengebeten der Communauté und der Eucharistiefeier am Sonntagmorgen

Diese retraite findet in einer kleinen Gruppe von 12 Teilnehmenden statt und erfordert keine besonderen körperlichen Fähigkeiten oder Voraussetzungen.

Die retraite wird in Französisch und Deutsch durchgeführt.