

Prier et marcher *international & sportif* !

«Se tourner vers le Christ au milieu de la Création »

Animation

Une équipe CVX

Du samedi 30/06/2019 (17h) au dimanche
07/07/2019 (9h)



Résumé de la proposition :

Une semaine de marche, de vie fraternelle et de prière dans un cadre international dans la nature des massifs subalpins.

- Retraite en anglais et en français.
- 5 à 6h heures de marche par jour avec 800 à 1000 m de dénivelé en moyenne. Au milieu de semaine une journée réconciliation avec programme adapté.
- Pouvoir partager en français ou en anglais et pouvoir échanger un minimum dans les deux langues.
- Hébergement au centre Saint-Hugues, en chambre individuelle.
- Cette session s'adresse à des membres CVX ou personnes intéressées de découvrir la Communauté, bons marcheurs.
- Pour finaliser votre inscription un entretien avec un(e) des animateurs/trice sera demandé.



« Puis, Il gravit la montagne, et il appela ceux qu'Il voulait » Mc 13, 3

Six jours de retraite spirituelle et de randonnée en moyenne montagne à l'école d'Ignace de Loyola pour :

- Vivre une dimension communautaire, fraternelle et internationale.
- Reconnaître les traces de Dieu dans l'aventure humaine, dans la Création ainsi que dans sa propre vie.
- Goûter les fruits de l'alliance entre exercices physiques et Exercices spirituels aidé par le silence, la contemplation, la Parole, la prière et le partage.
- Alternier la vie en silence (dans la maison et en montagne) et d'échange (repas et après-midi)
- Vivre des temps de partage (en français ou en anglais).

Chaque jour :

- Introduction au thème et aux exercices spirituels de la journée.
- Transport vers le lieu de départ de la marche(en silence le matin) ? compter en moyenne 45 min
- Randonnée d'environ 5 heures de marche, avec 700 à 900 m de dénivelé dans les différents massifs autour de Grenoble (Chartreuse, Belledonne)
- Cette session s'adresse à des personnes ayant une bonne expérience de montagne et une bonne forme physique, le niveau de la marche étant un peu plus élevé que les session Prier et Marcher classiques.
- Prière personnelle
- Pique-nique en montagne
- Possibilité d'accompagnement spirituel, et d'échanger (dans les descentes)
- Célébration facultative
- Repas (parlé)
- Des temps de partage en groupe en français et en anglais.
- Les textes seront fournis en français (et en anglais en fonction des langues parlées dans le groupe)

Déroulement d'une journée

7h15	Office et introduction du thème
7h45	Petit Déjeuner et Préparation du pique-nique
8h30	Départ en voiture
9h15	Début de la randonnée Pause et méditation Marche
12h45	Pique-nique
13h30	Introduction du thème de l'après-midi Marche Pause de méditation ou célébration Marche et retour en voiture
17h45	Retour au centre Temps libre ou célébration
19h	Diner Service
20h30	Partage
21h15	Fin du programme en commun



Matériels à apporter :

- Pour les sorties en montagne : chaussures de montagne montantes obligatoires (prenant la cheville), avec bonnes semelles. Vêtements chauds (il peut faire froid en altitude). Au moins un vêtement imperméable ou une cape de pluie. Lunettes et crème solaire. Sac à dos de marche. Une montre. Bâtons télescopiques pour la marche (terrains pentus, et techniques, même si nous resterons sur les sentiers de randonnée).
- Pour les pique-niques : prévoir une boîte étanche genre «Tupperware » -, un gobelet incassable, une gourde (1 litre), vos gourdes, vos couverts de camping...
- Apporter son linge de toilette et un réveil- matin.

- Location de draps possible avec un supplément (5€)

A savoir...

- Frais d'essence à partager sur place entre les participants.
- Si vous pratiquez un instrument de musique « portatif », n'hésitez-pas à l'apporter ! Ou sinon faites-nous signe et nous pourrions emprunter éventuellement un instrument

La maison St Hugues de Biviers



- Nous logerons au centre St Hugues de Biviers, a 15 km de Grenoble. Cette maison est gérée par la Communauté Vie Chrétienne et propose des retraites selon la spiritualité ignatienne, en grande partie en silence. Pour cette raison il est demandé de respecter le silence

dans la maison.

- L'équipement de la maison est simple. Les douches et sanitaires partagés par couloir. Possibilité d'avoir une chambre double.
- Pour aller a St Hugues vous trouverez les indications sur le site du centre. Il y a des bus à partir de la Gare SNCF de Grenoble qui vous ramènent à Montbonnot ou nous viendront vous chercher.
- **En option (recommandé)** : possibilité d'arriver dès le samedi pour se reposer et commencer la session en forme.

Coût de la session par personne :

466,50 € + 20,00 € de frais d'inscription

Si vous avez le désir de participer à cette session mais le prix représente un problème pour vous, merci de l'indiquer lors de l'entretien avec les animateurs/trices.

Inscriptions de préférence en ligne sur le site du Centre.

Ensuite on vous contactera pour un entretien téléphonique pour valider votre inscription.

Contacts pour questions :

allard_kouwenhoven@yahoo.com