



QUELLE BONNE NOUVELLE POUR AUJOURD'HUI ?

**Méditation, Créativité & Silence,
à l'écoute de l'Évangile...**

Abbaye Notre-Dame de Tamié (Savoie)

**Retraite de 5 jours
du 11 soir au 14 août 2026**

co-animée par Marie-Charlotte
et Yannick Lapierre

L'Évangile, une Bonne Nouvelle pour aujourd'hui ?

Est-ce que l'Évangile peut vraiment être pour nous aujourd'hui une bonne nouvelle ?

Suite à l'enthousiasme témoigné pour un [cycle de vidéos](#), voici **une retraite de 5 jours pour se laisser rejoindre par l'Évangile de manière vivante et renouvelée.**

La Parole viendra s'incarner dans nos corps, dans nos cœurs et dans nos vies, en favorisant en nous un espace d'accueil de la Présence par :

- La **méditation de Pleine Conscience** reliée à la Prière Contemplative chrétienne
- Des **pratiques créatives et expressives** pour laisser s'incarner la Parole
- Le **silence** guérisseur et la grande **nature**

Dans un monde où les mauvaises nouvelles dominent, où règnent souvent l'agitation, la perte de sens ou d'horizon, et les inquiétudes, nous nous laisserons éclairer par la lumière de l'Évangile comme une parole vivante, contemporaine, qui est adressée à chacune, chacun de nous personnellement aujourd'hui. Une Parole qui donne Vie et Confiance, une Parole qui rend libre.

La méditation et les pratiques créatives seront ponctuées de temps de partage.

La grande nature de Savoie associée à la profondeur de prière des moines trappistes de l'abbaye Notre-Dame de Tamié, nous offrira un cadre propice pour cette retraite guidée.

Nous pourrons ainsi laisser notre vie et nos œuvres être inspirées par le Souffle de Dieu, du Tout-Autre, au service de notre humanité et du vivant.

Détails des 5 jours

Laisser la Parole de l'Évangile s'incarner en nous.

Le silence et les pratiques contemplatives et de méditation nous aideront à nous désencombrer intérieurement, à **favoriser un espace intérieur d'accueil et d'écoute profonde pour laisser la Parole résonner dans le silence du cœur.**

Cette Parole qui est Parole de Vie pourra alors **nous mettre en mouvement, nous relever, nous (re)donner Vie, pour laisser jaillir des élans inspirés.**

Concrètement, les journées seront structurées par l'alternance de ces deux dynamiques :

- *Le matin* : cultiver le silence intérieur et l'écoute profonde par des pratiques de méditation contemplative, des temps de solitude et l'accueil d'une Parole d'Évangile pour la journée ;
- *L'après-midi* : laisser cette Parole s'incarner en nous et nous mettre en mouvement par diverses propositions créatives et vivantes (écriture spontanée ; pratiques créatives et expressives, pratiques dans la nature, mise en corps par le mouvement et/ou la danse inspirée par le *Life Art Process** ...) selon l'élan de chacun. Démarche accessible à tous que nous soyons artiste ou non.

Un temps de partage en cercle (cœur à cœur) clôturera la journée, avant de revenir au silence et à l'intériorité.

Le fil rouge : Vivre dans « la liberté des enfants de Dieu » (Rm 8,21)

Les différents passages d'Évangile choisis pour chaque journée nous inviteront à un **voyage à la découverte de cette audacieuse liberté intérieure à laquelle Jésus n'a de cesse de nous inviter et qui s'enracine dans notre identité de fils et filles bien-aimés de Dieu.**

Ensemble, revenant à notre intériorité, nous nous reconnecterons à la Source qui nous fonde et nous donne la Vie. Et de cette posture filiale – tout recevoir et tout donner – pourra jaillir, dans le Souffle, un espace de spontanéité et de liberté inspirées, qui viendra irriguer et féconder toute notre vie, nos relations, nos engagements dans le monde.

Aspects pratiques de la retraite

Dates & horaires

Accueil : Dimanche 11 août 2026 à partir de 16h ; début à 18h

Départ : Vendredi 14 août à 16h

Lieu et communauté qui nous accueillent

Avec une vingtaine de frères, la communauté des moines cisterciens de Tamié, vit selon la Règle de saint Benoît, écrite au VI^e siècle. Ils cherchent à mettre en pratique l'Évangile par la prière, le travail et l'hospitalité, dans une vie simple et fraternelle. Le monastère accueille ceux qui sont en quête de silence pour se remettre en présence de Dieu, pour se retrouver eux-mêmes... *lire plus sur le [site de l'abbaye](#)*

Venir à l'abbaye Notre-Dame de Tamié - 1242 Chemin du Monastère - 73200 Plancherine (45min de Chambéry, 50min d'Annecy, 18min d'Albertville) :

Nous vous enverrons dès votre inscription un tableau de co-voiturage.

* Le *Life Art Process*, initié par la chorégraphe américaine Anna Halprin, permet d'associer différents « médias » créatifs et expressifs tels que danse/mouvement, voix, dessin, écriture, land-art.

En train : possibilité d'arriver à la gare de Chambéry, Annecy ou d'Albertville (gare la plus proche)

Voir ici les informations indiquées sur le site de l'abbaye : <https://www.abbaye-tamie.com/informations-pratiques/plan-dacces>

Voir aussi ici pour des taxis ou bus : <https://www.rome2rio.com/fr/s/Albertville-France/Abbaye-Notre-Dame-de-Tami%C3%A9>

Les tarifs

- **Pour l'enseignement :**
 - **les frais d'inscription** de 130€ couvrent les frais des intervenants (leur déplacement, leur pension complète, la location de salle, les frais administratifs et de communication)
 - **leur rémunération**, pour laquelle nous avons fait le choix de la "**Participation Libre et Consciente**". C'est une autre façon d'envisager la rémunération **de manière plus participative, transparente et solidaire** (accessible à tous). Vous trouverez à la fin de ce document une présentation plus complète de ce processus.
- **Pour l'hébergement et la restauration :** 60€ par jour et par personne, soit 300€ pour les 5 jours

Attention groupe limité à 15 participants environ.

Pour vous inscrire :

Remplissez le [bulletin en ligne disponible ICI](#) et versement des frais d'inscription de 130 euros par CB lors de cette inscription.

Votre place sera réservée dès réception de votre inscription. Encaissement du solde au début de stage.

Désistement : 10 jours après votre inscription > remboursement intégral ; au-delà des 10 jours, l'acompte est non remboursable.

Si vous avez des difficultés pour vous inscrire en ligne, merci de nous demander le formulaire par mail à contact@meditation-ephata.com (vérifiez bien vos spams pour la réponse 1 ou 2 jours plus tard).

Public

Retraite accessible à tous

Est-ce que je peux participer si je ne suis pas croyant(e) ?

Les pratiques de méditation et de prière proposées visent à être présents à la Présence. Cette Présence est pour nous celle du Dieu révélé en Jésus-Christ. Pour autant, loin des dogmes abstraits ou d'une morale qui fait fuir, nous proposerons un cadre invitant chacun.e à trouver son chemin intérieur, à vivre sa propre expérience spirituelle. Peut-être qu'un autre mot vous parle davantage : Source, Vie, Souffle, Tout-Autre, Lumière, Amour... et c'est bien comme cela.

L'Evangile sera abordé de manière libre et vivante. Chacun sera invité à l'écouter comme c'est juste pour lui. De la même manière, nous nous laisserons interpeler par la figure de Jésus, sans aucun pré-requis dogmatique. Qu'il soit pour vous un sage, un prophète, un fou, un guide ou le fils de Dieu, si vous avez le cœur à l'écouter et à le suivre, quel que vous soyez, où que vous en soyez sur votre chemin, soyez les bienvenus ! Le chemin spirituel de chacun sera inconditionnellement respecté, quel qu'il soit, dans sa singularité propre.

Les intervenants

Par leur pédagogie, leur capacité d'accueil, leur ouverture à ce qui est dans l'instant présent, ils essaient au mieux d'incarner les principes enseignés. Leur engagement profond et leur pratique personnelle nourrissent les enseignements.

Yannick Lapierre

Je suis heureux d'apporter ma contribution au chemin spirituel de nombreux êtres, tant par la méditation et la contemplation que par l'accompagnement individuel en thérapie (psychopraticien). Précurseur en France dans l'animation des programmes de Pleine Conscience pour la santé (MBSR et MBCT), je me suis senti ensuite appelé à animer des retraites plus intenses ou thématiques (plus de 150 retraites ou sessions animées).

Les mots "Trouve-toi et dans la mesure où tu te trouves quitte-toi" de Maître Eckart, résument l'articulation de mes deux formes d'accompagnement, thérapeutique et spirituel.

Formateur et pédagogue (27 années d'expérience), je me suis formé par ailleurs au Presencing auprès d'Otto Scharmer (M.I.T.- Theorie U) et à l'éco-psychologie pratique (TQR: Travail Qui Relie de Joanna Macy).

Rencontrant le maître Zen ThichNhatHanh en 1999, je me suis formé auprès de lui et de sa communauté ainsi qu'au Center For Mindfulness (créé par le Dr Jon Kabat-Zinn, USA). Hésitant par 2 fois à embrasser la voie monastique zen, j'ai préféré œuvrer dans la vie laïque pour soutenir les êtres sur leur chemin, nourri par un chemin d'expérience d'unité et relié à ma foi en un Christ universel, douce force d'Amour et de soutien.

Marie-Charlotte Lapierre

Après avoir été moniale 3 ans dans un monastère de bénédictines, je pratique depuis 8 ans la psychothérapie en tant que sophro-analyste et j'accompagne en art-thérapie par des pratiques créatives et expressives (danse, mouvement, dessin, écriture, collage...) en m'appuyant principalement sur le Life Art Process et sur le Journal Créatif. J'anime également des stages de méditation et des retraites spirituelles. Je poursuis ainsi mon chemin dans l'accompagnement individuel et de groupes, ayant à cœur de partager mon expérience de l'intériorité profonde et de la créativité, comme sources de guérison, d'unification intérieure et de reliance à plus grand que soi. Formée à l'éco-psychologie pratique (TQR, Travail Qui Relie de Joanna Macy), je suis également très engagée dans la transition écologique et dans l'écologie sensible. Co-fondatrice de la Maison Ephata, centre écologique et spirituel en Aquitaine, et de l'association Ty'Sages, qui œuvre au vivre ensemble par la méditation et la créativité.

Notre positionnement au sein de l'Église

Nous sommes conscients que beaucoup de nos contemporains (ou leurs ancêtres) sont ou ont été blessés, étouffés, révoltés, agressés par certaines pratiques, certains enseignements, certaines prises de position de l'Église catholique en France et ailleurs. Et qu'ils ont pour cela abandonné ou même rejeté leurs racines chrétiennes.

Nous sommes conscients également que d'autres se sont éloignés à cause d'insuffisances pédagogiques, d'incompréhensions, de fausses interprétations ou de mauvaises traductions,... qui leur ont donné une image moralisatrice, culpabilisante, et peu vivante de la foi chrétienne.

Nous sommes conscients enfin que certains cherchent aujourd'hui à se rassurer en revenant à des affirmations identitaires de la foi chrétienne, mêlées d'implications politiques.

Nous prendrons le temps de soigner ensemble nos blessures et nos peurs, d'éclairer notre chemin spirituel par une intelligence de la foi vivante et actuelle, en nous reliant plus que jamais à l'enseignement d'un Christ Vivant et plein d'amour, d'un Christ qui nous libère et nous relève, qui nous invite à la Vie éternelle, ici et maintenant.



Renseignements/réservations :

contact@meditation-ephata.com

Yannick Lapierre : 06 67 26 16 98 ou Marie-Charlotte Lapierre : 06 62 69 21 54

www.meditation-ephata.com



La participation libre et consciente

Nous avons fait le choix d'intégrer la Participation Libre et Consciente pour nos stages et retraites. C'est une **autre façon d'envisager la rémunération**. Il s'agit d'un mode de valorisation **participatif, transparent et solidaire**.

Pourquoi ce choix ?

Nous identifions clairement deux motivations pour aller dans ce sens :

- Nous désirons rendre nos stages et nos retraites **accessibles à toutes et à tous**, quel que soit leur revenu. Pour certains - personnes disposant d'un faible revenu, étudiants, familles monoparentales, etc. - le prix est un critère décisif dans le choix des activités et peut constituer une barrière.
- Nous souhaitons changer la règle établie et **ouvrir une voie de questionnements** dans notre rapport à l'argent et notre façon d'échanger nos richesses. Cela fait sens pour nous de vivre pratiquement ce concept dans le cadre de nos sessions et retraites.

Un pari dans la confiance...avec réalisme

Ce choix nous convoque à la confiance. Car définir le prix de nos activités n'est pas toujours facile pour nous, parce que :

- nous ne connaissons pas à l'avance le nombre de participants
- nous avons des frais fixes (location des locaux, frais de communication, de déplacements, matériel, etc.)
- ceci est notre activité professionnelle, pour laquelle nous avons besoin de nous rémunérer correctement dans un équilibre « donner-recevoir » (le temps d'animation qui est apparent, le temps de préparation qui est sous-entendu, et celui bien caché de tout le travail administratif nécessaire)

Pour préserver un certain sentiment de sécurité, nous avons décidé de distinguer deux éléments : les frais d'inscription et la participation libre et consciente.

1. Les **frais d'inscription**, qui nous semblent raisonnables pour des personnes à revenu modeste, permettent de :
 - couvrir les frais de déplacement, d'hébergement en pension complète des intervenants, et la location de la salle lors de la session
 - prendre en charge les frais administratifs et les frais de communication
 - garantir une première forme d'engagement à participer à ce séminaire
2. La **Participation Libre et Consciente** que vous allez remettre à la fin de la session permet de :
 - **nous rémunérer** pour le travail de conception, de préparation et d'animation.
 - **instaurer la solidarité entre les participant-es et une responsabilisation collective**, car cette approche permet à des personnes disposant de moins de revenus de participer à cette session. Ce type d'expérience montre qu'une forme d'autorégulation s'instaure dans le groupe pour obtenir un montant global qui soit juste.
 - contribuer au développement et à la réalisation de projets futurs

Ainsi, la Participation Libre et Consciente vous rend aussi **acteur du processus** et pas seulement consommateur de services. **La responsabilité est partagée**. De notre côté, cela nous invite à lâcher-prise et à **faire confiance** à la vie.

En pratique, comment cela fonctionne ?

- La Participation Libre et Consciente est la somme que vous souhaitez ou pouvez donner en conscience pour ce que vous avez vécu et reçu lors de la session.
- La Participation Libre et Consciente sera remise en espèces ou en chèque à la fin de la session de façon non-anonyme dans une enveloppe à votre nom, sans avoir besoin de se justifier pour le montant du don. Les autres participants ne sont pas informés du montant donné. Le don nominatif et confidentiel permet d'assumer de façon responsable ce que l'on peut ou ce que l'on veut donner.
Le paiement peut se faire en plusieurs chèques qui seront encaissés de manière échelonnée dans le temps.
La participation financière peut également être transmise par virement bancaire. Un reçu / une facture peut être demandés ; il sera transmis par mail au participant/e.
- La participation consciente fait toujours l'objet d'un temps d'explication de partage au début mais également à la fin de la session.
- Le montant total récolté, la moyenne, le montant le plus bas et le plus haut sont communiqués à l'ensemble des participants.

Comment déterminer votre participation ?

Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- La valeur estimée de ce que vous avez reçu qui comprend non seulement l'activité proprement dite, mais aussi le temps de conception et préparation pédagogique ainsi que le temps d'organisation et de logistique.
- Vos possibilités financières.
- Le souhait de soutenir les projets futurs des organisateurs.

Et si cela vous est trop difficile d'estimer un montant, voici quelques **montants indicatifs tels qu'ils se pratiquent habituellement pour ce type de stages** :

- Petits revenus : environ 30€ par jour
- Revenus moyens : environ 60€ par jour
- Revenus élevés : 100€ par jour ou plus

Dans tous les cas, la contribution doit être proportionnée à la capacité financière de chacun et peut aller de 1€ symbolique à des centaines d'euros afin de favoriser la solidarité.

Yannick et Marie-Charlotte Lapierre

www.meditation-ephata.com