

Shibashi, méditation par le mouvement

Le shibashi appartient à la famille du Qi-Gong. Ses 18 mouvements simples, facilement mémorisables, permettent d'harmoniser l'énergie, de fortifier le corps et d'éveiller l'esprit.

Pratiqué par des religieuses aux Philippines, cette méditation par le mouvement a été rapportée en Suisse dans le cadre d'Action de carême. Depuis les années 90, le Shibashi ne cesse de se développer et d'être découvert par de nombreuses personnes.

Voici les témoignages de deux participantes :

Pour moi, le shibashi, ou méditation par le mouvement, est un cadeau que l'on s'offre, un temps pour soi, une expérience renouvelée chaque fois. Ces mouvements lents, effectués en pleine conscience, permettent de se reconnecter à l'univers et d'aligner ses actes avec ses pensées. C'est un endroit où on laisse de côté tous ses problèmes, tous ses soucis et l'on se concentre sur l'ici et le maintenant. Cela m'apporte une grande harmonie, un sentiment de paix intérieure, cela me ressource et me donne de l'énergie en même temps. J'apprécie également beaucoup l'ambiance du cours. Chacun est accueilli tel qu'il est, fait ce qu'il peut et progresse à son rythme, sans jugement ou objectif à atteindre. C'est un cours magnifique, que je recommande chaleureusement à chacun !

S'arrêter un instant ! J'ai découvert le shibashi le jour où je me suis dit : et si je prenais un peu de temps pour moi, pour me ressourcer et stopper l'horloge, ne serait-ce qu'un instant ... Je suis heureuse de ce moment de bien-être où j'apprends à faire simplement, au son d'une belle musique méditative, des mouvements harmonieux et des respirations qui me donnent une énergie nouvelle, un bien-être à découvrir au fil des jours ! Merci pour ces moments partagés.

- **Lundi, de 19h30 à 20h30, salle paroissiale sous l'église, Corgémont**
7, 21 février ; 7, 14, 21 mars ; 4, 25 avril ; 2, 9, 23 mai ; 13, 20 juin ; 5, 12, 19, 26 septembre.
Contact : B. von Mérey – 079 237 59 68 ; abgvonmerey@bluewin.ch
- **Mercredi, 9h30 à 10h30, Centre paroissial Saint-Georges, Saint-Imier**
2 février ; 2, 16, 30 mars ; 27 avril ; 11 mai ; 1, 15, 22 juin ; 31 août ; 14, 28 septembre.
Contact : M.-M. Grossenbacher – 032 941 21 39 ; catesti@bluewin.ch

Si vous êtes intéressés mais qu'aucun de ces jours ou heures ne vous convient, n'hésitez pas à nous contacter.

Feuillet d'information



Paroisse catholique
du Vallon de Saint-Imier

Février 2022

Le temps ordinaire pour persévérer dans la foi

Depuis le dimanche qui a suivi le baptême du Seigneur et jusqu'au mercredi des Cendres, l'Eglise s'est mise au vert ! Entendez par là, à la couleur verte ! L'étoile ainsi teintée, arborée par le prêtre et le diacre, indique que nous sommes entrés dans la première période du *temps ordinaire* de l'année liturgique. Eclipsé l'intervalle du cycle de Pâques, il reprend ces prérogatives, une seconde fois, la semaine suivant la Pentecôte pour se terminer au moment d'entrer en Avent. *Le temps ordinaire* couvre généralement, au long de ces deux périodes, trente-quatre semaines.

Souvent relégué au second rang, le *temps ordinaire* n'en est pas moins essentiel à notre vie de foi. Il est le lieu par excellence où, comme son nom l'indique, chaque croyant est rejoint dans ce qui fait ses joies, ses peines, ses soucis et ses aspirations journalières. Autrement dit, le *temps ordinaire* donne à chacune et à chacun de contempler et de redécouvrir le Christ présent dans la vie de tous les jours.

Sans faste ni procession pompeuse, mais simplement bercé par le rythme des saisons et des semaines, le *temps ordinaire* veut s'inscrire dans notre cheminement communautaire et personnel. En toute simplicité, il nous permet de persévérer dans la foi, de nourrir notre âme et de l'orienter vers sa destination définitive.

Chacune et chacun, à son propre rythme, est invité à parcourir le chemin balisé par ce temps liturgique qui transforme nos vies et nous relie toujours davantage à l'Eglise, au Christ et par conséquent au Père. Pour nous y aider, nous pouvons compter durant cette *année C*, sur le récit de Luc l'évangéliste, que le poète italien Dante appelait « l'écrivain de la tendresse de Dieu ». Aussi, dimanche après dimanche, approfondissons notre foi en nous mettant à l'écoute de la Bonne Nouvelle de Luc. Elle nous révèle un Jésus pleinement homme, tendre, bon et miséricordieux, proche des réalités de vie des femmes et des hommes, soucieux des petits, des pauvres et des gens ordinaires.

Michel Monnerat, diacre

Horaire des messes

Mardi 1^{er} 09.00 Corgémont

Jeudi 3 19.00 Saint-Imier

Samedi 5 18.00 Corgémont – Vivre de l’eucharistie

Dimanche 6 10.00 Saint-Imier – Fête des baptisés – Vivre de l’eucharistie

Mardi 8 09.00 Corgémont

Jeudi 10 19.00 Saint-Imier

Samedi 12 18.00 Corgémont

Dimanche 13 10.00 Saint-Imier

Samedi 19 18.00 Saint-Imier

Dimanche 20 10.00 Corgémont

Mardi 22 09.00 Corgémont

Jeudi 24 19.00 Saint-Imier

Samedi 26 18.00 Saint-Imier – Fête de la première communion

Dimanche 27 10.00 Corgémont – Fête de la première communion

Vie de la paroisse

Me 2	09.30	Saint-Imier	Shibashi
	13.30	Saint-Imier	Caté-rencontre (parents bienvenus)
Ve 4	19.00	Saint-Imier	Adoration eucharistique
Lu 7	19.30	Corgémont	Shibashi
Me 9	13.30	Saint-Imier	Caté-rencontre (parents bienvenus)
Je 10	14.30	Corgémont	Mouvement Chrétien des Retraités
Sa 19	16.30	Saint-Imier	Cercle catholique – Assemblée, puis repas
Lu 21	19.30	Corgémont	Shibashi
Ma 22	09.45	Corgémont	Café ensemble décontracté
Me 23	14.00	Saint-Imier	Retraite des premiers communiant
	19.30	Corgémont	Parcours <i>Chemins des possibles</i> (dépliant explicatif dans les églises)
Ve 25	16.30	Saint-Imier	Retraite des premiers communiant
Lu 28	19.30	Corgémont	L'Evangile à la maison

Les cloches ont sonné ...

Nous accueillons dans la communauté par le baptême

Ange Kenmogne

Une pensée, une prière pour ...

✠ Josette Ecabert ; Georges Ecabert ; Milos Necin ; Cécile Lachat ;
Aldo Casagrande ; Lidwina Kittl ; Bruna Oswald

Semaine œcuménique de jeûne en Carême du 23 au 30 mars

- ⇒ Jeûner ensemble en vivant son quotidien, au travail ou à la maison.
- ⇒ En pratiquant la méthode Buchinger et en se retrouvant chaque soir pour un temps de partage, de méditation et de prière autour du thème « Nos re-sources d'énergie ».
- ⇒ Dépliant d'information et d'inscription à l'entrée de l'église.