

# Ruah

## Souffle de vie

Au début...

«Le Seigneur modela l'homme avec la glaise du sol, il insuffla dans ses narines une haleine de vie et l'homme devint un être vivant.» (Gn 2, 7)

Tout est là pour

- > Retrouver notre centre vital, notre unité profonde.
- > Découvrir le silence intérieur.
- > Devenir disponibles et présents... Vivants !

Trois étapes dans ce «voyage»

1) Le souffle :

Des exercices pour prendre conscience des mécanismes respiratoires. Inspirer et expirer, recevoir et donner. Détendre et remettre en place le souffle en «descendant» au plus profond de soi.

2) La voix:

Nous pouvons alors laisser jaillir le chant d'une manière nouvelle, découvrir ensemble la source de la louange.

3) Le mouvement :

Dans cette respiration nouvelle, en musique, le corps se met en mouvement avec pour support la richesse inépuisable des mystères du Rosaire.



Week-ends animés par Richard Héritier  
Saxophoniste, membre de la  
Communauté des Apôtres de la Paix

Un temps pour reprendre souffle,  
habiter son corps et descendre en soi  
pour rencontrer Celui qui est la Paix : le Christ

« Il leur dit alors de nouveau :  
«Paix à vous ! Comme le Père m'a envoyé, moi  
aussi je vous envoie.»  
Ayant dit cela, il souffla sur eux et leur dit :  
recevez l'Esprit Saint.» (Jn20, 21-22)

## Bulletin d'inscription

A retourner au plus tard 10 jours avant la date choisie.  
Je vous prie de bien vouloir noter mon inscription :

WE 14 et 15 octobre 2023

WE 16 et 17 mars 2024

Je joins un chèque d'acompte de 40 €  
à l'ordre de «Paix et Joie»

Prix du WE 90 € (1 nuit + 2 repas compris)  
Du samedi 14h au dimanche 17h

En cas de problème financier, avez la simplicité de nous contacter. Nous trouverons une solution adaptée (réduction, paiement en plusieurs fois...) afin que chacun puisse recevoir ce que nous avons nous-mêmes reçu.

Nom : .....

Prénom : .....

Nombre de personnes.....

Dont.....couples.....célibataires adultes

Adresse.....

Téléphone.....

Email.....

Bulletin et chèque à retourner à :

Richard HÉRITIER

Le Clos St Joseph - 205 chemin de Rossand  
69610 St Genis l'Argentière

06 10 20 12 29 - heritier.souffle@gmail.com