



- Objectif :** Présenter et exercer l'autohypnose pour comprendre comment l'écoute de l'accompagnant·e spirituel·le peut être enrichie et approfondie par cette pratique. Cette journée alternera des temps d'enseignement, d'exercices d'autohypnose et d'écoute ainsi que des échanges en groupe.
- Public concerné :** Membres AASPIR avec ouverture à toute personne intégrant la dimension de la transcendance.
- Intervenants :** Luc Ruedin, jésuite, formateur, enseignant de méditation et membre du comité AASPIR.
- Horaires :** 9h30 – 17h
- Date :** Samedi 14 novembre 2026
- Lieu et accès :** La Pelouse, Route de Chiètres 27, 1880 Bex, <https://lapelouse.ch/>
- Prix :** Membres AASPIR : 140 CHF/€
Non-membres : 160 CHF/€
(matériel compris)
- Repas :** inclus.
- Conditions :** 6 participant·e·s minimum, 12 maximum.
- Inscription :** via le site www.aaspir.com, jusqu'au **1^{er} novembre 2026 au plus tard.**
- Renseignements :** luc.ruedin@gmail.com / tél. +41 (0)78 790 91 26