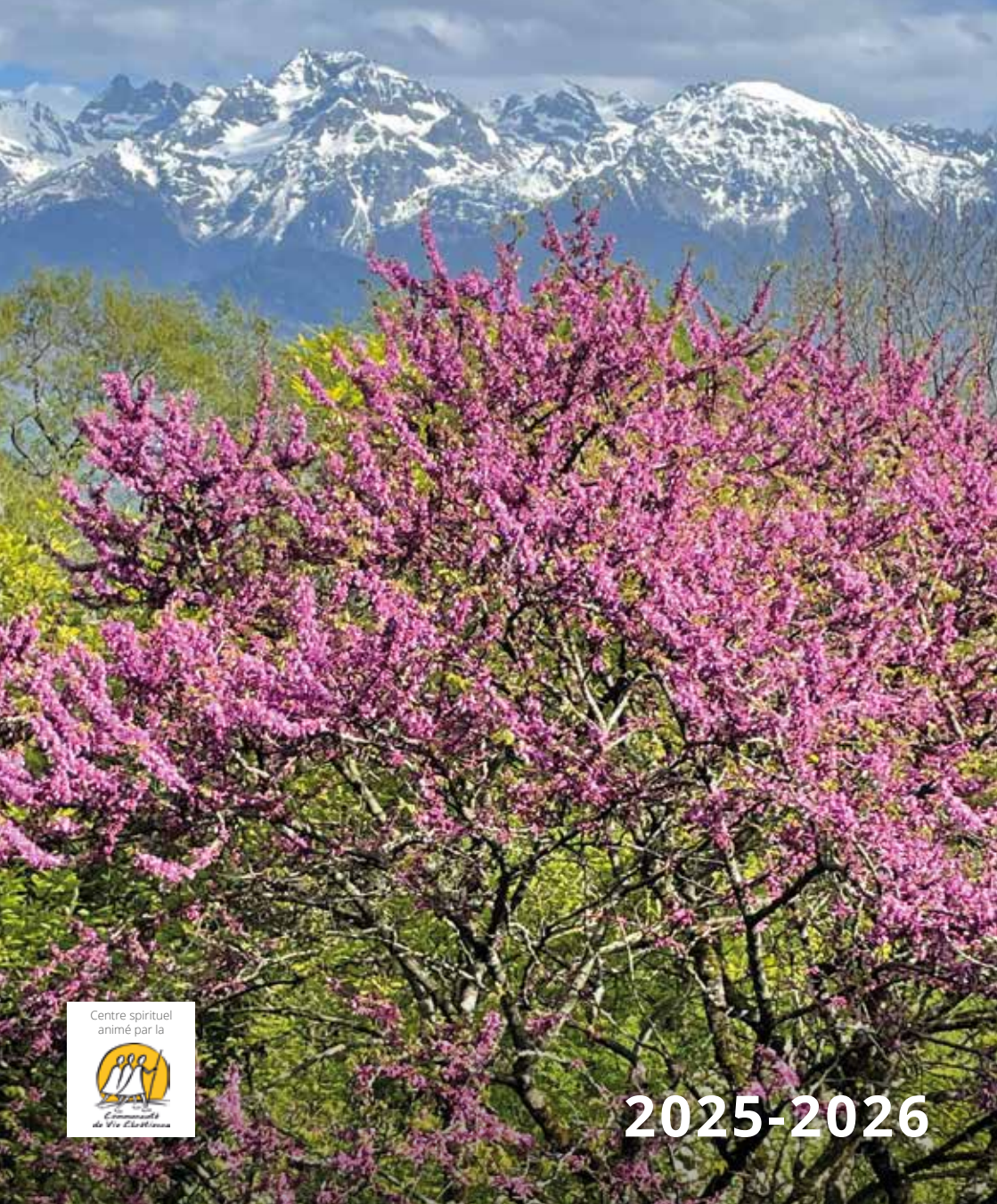




CENTRE SPIRITUEL

Saint-Hugues



Centre spirituel
animé par la



Communauté
de Vie Chrétienne

2025-2026



LA COMMUNAUTÉ DE VIE CHRÉTIENNE

La Communauté de vie chrétienne (CVX) est mondiale. C'est une association catholique présente sur les cinq continents dans une soixantaine de pays. Nos membres sont des personnes (femmes et hommes, adultes et jeunes, de tous états de vie et conditions sociales) qui veulent marcher à la suite de Jésus-Christ et travailler à la construction d'un monde plus juste et fraternel.

Nous nous réunissons en petites équipes, les communautés locales, qui font partie de plus larges communautés, régionales et nationales. Avec la prière et le partage de nos quotidiens, toutes les trois semaines, nous nous aidons à découvrir comment Dieu parle à chacun. Comme Ignace de Loyola l'enseigne dans les Exercices spirituels, nous apprenons à prendre petites et grandes décisions en regardant la façon dont Jésus a lui-même agi.

Environ 800 communautés locales se retrouvent ainsi régulièrement dans 46 communautés régionales en France. Pour en savoir plus, vous pouvez contacter l'équipe au service de la Communauté régionale près de chez vous.

www.cvxfrance.com



LA MISSION DE SAINT-HUGUES

LE CENTRE SPIRITUEL SAINT-HUGUES est un lieu de ressourcement et d'accompagnement spirituel, confié à la Communauté de Vie Chrétienne (CVX), animé par des laïcs et des religieux ignatians, et qui se veut au service d'une Église ouverte à tous.

› NOTRE MISSION

Suivre le Christ, en cultivant et en partageant un trésor : les Exercices spirituels de saint Ignace. Pour ce faire, nous misons sur :

- L'accueil, simple et fraternel.
- Des retraites et activités spirituelles.
- L'accompagnement et l'écoute.
- La formation.

› NOS VALEURS, NOS FORCES

- Une expérience d'Église.
- La célébration (prière quotidienne, sacrements, assemblées communautaires).
- L'écoute, la simplicité.
- Le ressourcement, le silence, l'intériorité.
- Les Exercices spirituels de saint Ignace de Loyola.
- La conversion écologique.

› NOTRE AMBITION

Répondre à la vocation d'accompagnement spirituel de la Communauté de Vie Chrétienne ; renforcer les collaborations avec l'Église, la famille ignatienne et d'autres mouvements ; contribuer à "l'Église en sortie" ; conduire une gestion sobre pour favoriser l'accès du Centre au plus grand nombre.

Extrait du projet apostolique



› La spiritualité ignatienne nous invite à :

- **Chercher et trouver Dieu** dans notre vie, à l'écoute de la Parole de Dieu, et ainsi réaliser en plénitude notre humanité.
- **Discerner** ce qui se passe en nous par l'attention portée à nos mouvements intérieurs.
- **Prendre des décisions** en étant libre intérieurement.

› L'accompagnement spirituel propose :

- **Une aide** pour se mettre à l'écoute de Dieu et grandir dans la foi.
- **Une écoute bienveillante**, sans jugement, sans conseil.
- **Un cheminement** avec une personne formée, envoyée par l'Église, supervisée et tenue, comme la personne qui la supervise, à la confidentialité de ce qu'elle entend.

SOMMAIRE 2025 - 2026

UNE JOURNÉE À SAINT-HUGUES	6
WEEK-ENDS DE RESSOURCEMENT	10
RETRAITES SELON LES EXERCICES SPIRITUELS	13
RETRAITES AUTREMENT	17
RETRAITES EN MONTAGNE	25
ACCOMPAGNER LA VIE	28
JEUNES ADULTES	36
VIE PROFESSIONNELLE	39
ÉCOLOGIE	42
FORMATIONS SPIRITUELLES	44
BÉNÉVOLAT	47
Partenaires	50
Les centres spirituels ignatients	51
Renseignements pratiques	52
Accès à Saint-Hugues	53
CALENDRIER	54



Ce picto signifie que les propositions sont en distanciel

UNE JOURNÉE À SAINT-HUGUES

UNE JOURNÉE
À SAINT-HUGUES

MESSE AUTREMENT

1 heure

Une fois par mois, dans notre chapelle rénovée, prenons un temps particulier de communion et de partage. Pendant la messe, partage de la Parole pour petits et grands. Temps convivial autour d'un apéritif à la fin de la messe.

le dimanche à 11h
14 sept, 5 oct, 16 nov, 14 déc,
11 janv, 1 fév, 22 mars,
17 mai, 21 juin

PÈLERIN DU VENDREDI

1 jour

Une journée de ressourcement en montagne une fois par mois pour contempler, prier, partager. Randonnée de 5 heures environ sur 500 à 600 mètres de dénivelé. Temps de silence pendant la montée. Chaque troisième vendredi du mois, de septembre à juin, hors vacances scolaires.

le vendredi de 8h45 à 17h
19 sept, 17 oct, 21 nov, 19 déc,
16 janv, 20 mars, 15 mai, 19 juin

➤ Une équipe

ATELIER D'ÉCRITURE

Matinée

Saint-Hugues accueille dans son programme Marie-Laure Choplin. Écrire à partir de phrases, de textes, de thèmes... issus de la Bible. Saisir ce fil de Parole pour s'aventurer en soi-même et naître à sa propre langue. Tout public, croyant ou non.

le vendredi ou le samedi de 9h30 à 12h
12 OU 13 sept, 3 OU 4 oct, 7 OU 8 nov,
12 OU 13 déc,
9 OU 10 janv, 6 OU 7 févr, 13 OU 14
mars, 3 OU 4 avr, 29 OU 30 mai,
12 OU 13 juin

Renseignements et inscriptions :
marielaurechoplin.fr/ateliers-decriture/
ou par mail marielaure.choplin@gmail.com

➤ Marie-Laure Choplin

MÉDITATION

Après-midi

Saint-Hugues accueille dans son programme Marie-Laure Choplin. Ensemble, nous nous asseyons dans le silence et nous y demeurons en présence du Souffle. Nous nous offrons à sa rencontre et nous Le laissons faire avec nous.

le vendredi de 14h à 15h30 OU de 16h à 17h30
12 sept, 3 oct, 7 nov, 12 déc,
9 janv, 6 fév, 13 mars, 3 avr, 29 mai, 12 juin

Renseignements et inscription :
marielaurechoplin.fr/meditation/
ou par mail marielaure.choplin@gmail.com

➤ Marie-Laure Choplin

PAROLE ET CRÉATIVITÉ

S'accorder une pause, se laisser travailler par la Parole de Dieu et exprimer, par la créativité, ce en quoi nous sommes rejoints. Peinture, collages, argile, dessin méditatif... Aucun prérequis n'est demandé pour vivre cette expérience !

Chaque premier mardi du mois, d'octobre à juin, hors vacances scolaires (de la zone A).

➤ Francine Salmon, art-thérapeute

1 jour

le mardi de 9h30 à 16h
7 oct, 4 nov, 2 déc
6 janv, 3 fév, 3 mars, 5 mai, 2 juin

JOURNÉE OASIS

Décider de s'arrêter, prendre une journée hors de l'agitation du monde. Retrouver la source intérieure et s'y désaltérer.

Chaque deuxième lundi du mois, d'octobre à juin, hors vacances scolaires.

➤ Une équipe

1 jour

le lundi de 9h30 à 16h
13 oct, 10 nov, 8 déc,
12 janv, 9 mars, 11 mai, 8 juin

ACCOMPAGNEMENT DANS LA VIE

Être accompagné sur son chemin spirituel et humain. Prendre le temps de poser des mots sur ce que l'on vit au quotidien permet d'être plus présent à ce qui nous anime en profondeur et ouvre un chemin de croissance intérieure.

Renseignements et demande : accueil@sainthugues.fr ou 04 76 90 35 97

➤ Une équipe d'accompagnateurs spirituels formés et supervisés

1 heure

LA CONVERSATION DANS L'ESPRIT, EN COMMUNAUTÉ, ÉQUIPE ASSOCIATIVE OU PAROISSIALE

La conversation dans l'Esprit repose sur la conviction que l'Esprit-Saint est donné à chacun ; son écoute est à la fois intérieure (on prie l'Esprit de nous inspirer) et tournée vers la parole de l'autre, qui peut venir de l'Esprit-Saint.

Prendre un temps à Saint-Hugues pour expérimenter en communauté ou avec son équipe, la conversation dans l'Esprit avec des animateurs formés, comme un moyen de :

- Mieux s'écouter et mieux se parler, sur tous les sujets communs au groupe.
- Créer des conditions d'accueil mutuel, de bienveillance, de communion dans le groupe.
- Choisir des enjeux à vivre ensemble, sur des textes communautaires ou ecclésiaux.
- Prendre ensemble une décision qui concerne le groupe.

Cette expérimentation est menée de manière à ce que le groupe puisse ensuite utiliser la conversation dans l'Esprit en autonomie.

Renseignements et contact : Claire Loyer, claire.loyer@sainthugues.fr ou 04 76 90 35 97

FÊTE DE LA FAMILLE IGNATIEENNE DE L'ISÈRE

Un temps pour se retrouver, échanger, réfléchir ensemble et faire corps entre membres de la famille ignatienne et leurs amis.

➤ La famille ignatienne

1 jour

de 9h30 à 14h30
dimanche 14 décembre

UNE JOURNÉE POUR SOI

Un temps pour soi, un temps pour Dieu. Une formule très libre pour se poser, se ressourcer à Saint-Hugues. Possibilité d'avoir une chambre à la journée, de venir avec son pique-nique ou prendre le repas à Saint-Hugues, à réserver à l'avance.

Renseignements et inscription : accueil@sainthugues.fr ou 04 76 90 35 97

1/2 journée à 1 journée

VENIR À SAINT-HUGUES EN COMMUNAUTÉ, EN ÉQUIPE ASSOCIATIVE OU PAROISSIALE

Prendre un temps de retraite, de ressourcement ou de travail en équipe.

À disposition : différentes salles, une restauration de qualité, des chambres, des lieux de prière, un parc de 13 hectares...

Possibilité d'une ouverture sur la dimension écologique du centre, d'une approche de la spiritualité ignatienne par l'animation d'un temps de conversation spirituelle, de l'animation par un coach d'un temps de réflexion ou de relecture sur un sujet particulier...

Renseignements et contact : Claire Loyer, claire.loyer@sainthugues.fr ou 04 76 90 35 97

JOURNÉE OFF POUR LES PRO

Cf Vie professionnelle p 39

DÉCIDER EN COUPLE

LA RETRAITE : UN NOUVEAU CAP POUR NOTRE COUPLE !

PARENTS D'ADO

TRANSMETTRE À NOS PETITS-ENFANTS : QUOI ? COMMENT ?

Cf Accompagner la vie p 28

WEEK-END DE RESSOURCEMENT

WEEK-END
DE RESSOURCEMENT

AVEC DE LA TERRE ENTRE LES MAINS

Prendre de la terre au creux de ses mains, non pour « faire » quelque chose, mais pour « être avec ». La terre nous travaille plus que nous ne la travaillons. Elle nous rejoint dans notre humanité et nous ouvre à une disponibilité nouvelle à la Parole de Dieu.

► Brigitte Van Dorpe et une équipe

2 jours

du sam 11 octobre à 9h30
au dim 12 octobre à 17h

ITINÉRAIRE DE PRIÈRE AVEC ETTY HILLESUM

Rencontrer Ety Hillesum en suivant son itinéraire. « De la confusion intérieure à l'offrande de soi ».

Halte spirituelle avec silence, prière et échanges en groupe.

► Claire et Michel Le Poulichet, cvx, accompagnateurs spirituels

2 jours

du ven 21 novembre à 18h
au dim 23 novembre à 17h

HALTE SPIRITUELLE

Se ressourcer et faire l'expérience de Dieu dans sa vie.

► Une équipe

2 jours

du samedi 9h30 au dimanche 17h
29 - 30 nov
10 - 11 janv
7 - 8 mars
14 - 15 mars
30 - 31 mai
20 - 21 juin

CORPS VIVANT, CORPS PRIANT, CORPS DANSANT

Prendre le temps d'un week-end pour laisser la Vie passer en soi et accueillir la grâce de Dieu qui se donne.

► Marie-Laure Grand, intervenante en travail corporel,
Marine Carlier et Catherine German-Labaume,
accompagnatrices spirituelles

2 jours

du sam 7 mars à 9h30
au dim 8 mars à 17h

PRIÈRE IGNATIENNE ET MÉDITATION DE PLEINE PRÉSENCE - WE

La méditation de pleine présence au service de la prière ignatienne, pour se disposer à vivre l'instant présent avec le Seigneur.

► Aurélie Debouzie
et Michel Beulaguet, accompagnateur spirituel

2 jours

du ven 20 mars à 18h
au dim 22 mars à 16h

LE CORPS CHANTANT, UN CHEMIN VERS DIEU

Quand le corps devient prière par le chant. Faire l'expérience du chant comme unification de l'être et cheminement spirituel.

► Dominique Desbenoit, professeur de chant,
Laurence Canavésio, accompagnatrice spirituelle,
Magelone Biot, animatrice de chant, cvx

3 jours

du jeu 7 mai à 18h
au dim 10 mai à 17h

DANSE ET LECTIO DIVINA CRÉATIVE

Saint-Hugues accueille dans son programme "Dans'Allegria".

Envie de passer de la tête au cœur et au corps pour rencontrer Dieu ?

Un week-end de ressourcement et de prière.

Renseignements : Rachel Teti - 06 40 36 47 99 - dansallegria@yahoo.fr

Inscriptions : Catherine Delachaussee - cath.delachaussee@gmail.com

► Association Dans'Allegria, animatrice Marie-Ange Durrwang

2 jours

du ven 26 juin à 18h
au dim 28 juin à 17h



LA CONVERSATION DANS L'ESPRIT, EN
COMMUNAUTÉ, ÉQUIPE ASSOCIATIVE OU
PAROISSIALE

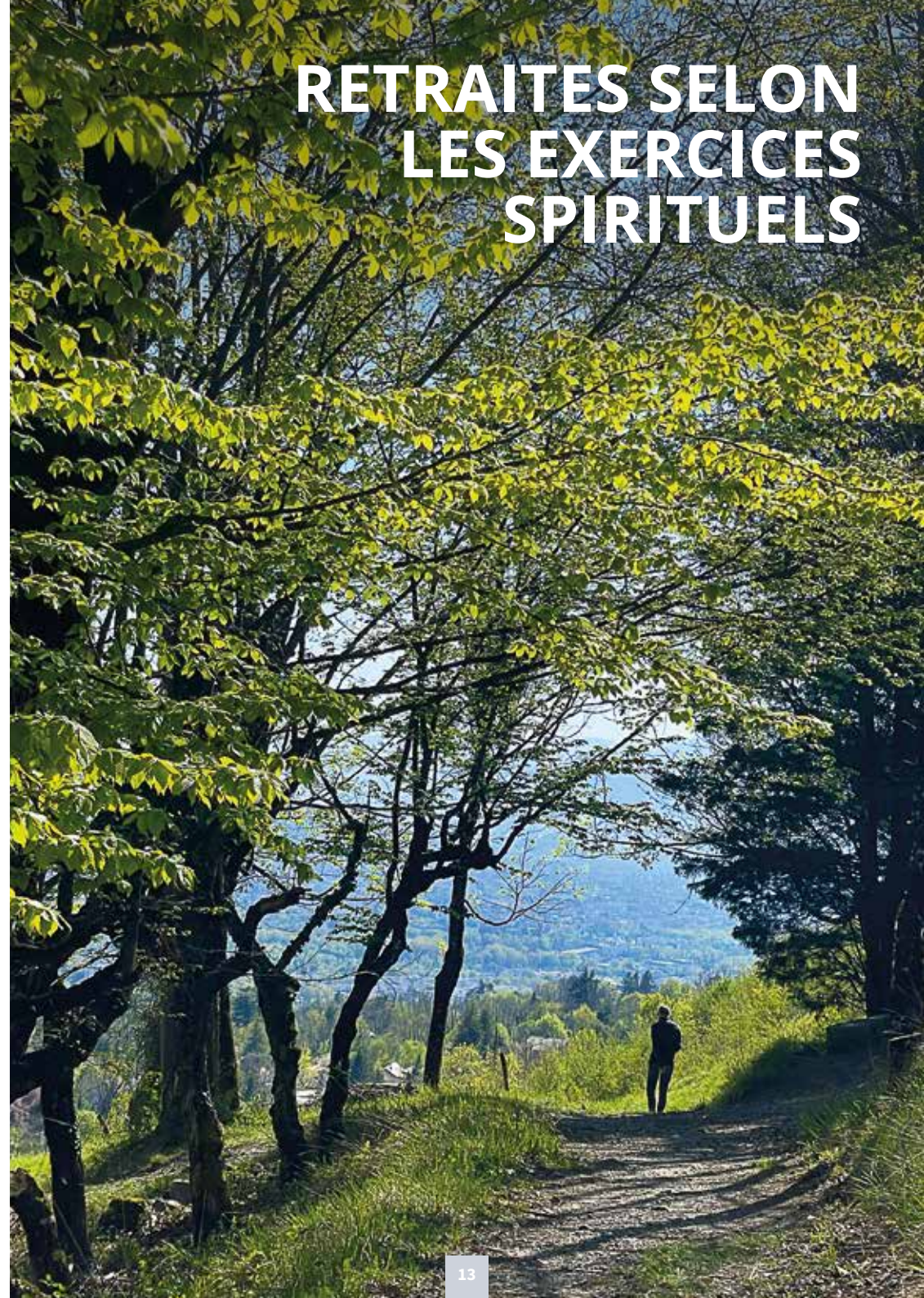
VENIR À SAINT-HUGUES EN COMMUNAUTÉ,
EN ÉQUIPE ASSOCIATIVE OU PAROISSIALE

Cf Une journée à Saint-Hugues p 6

COMMENT MIEUX VIVRE LES RELATIONS
AU QUOTIDIEN ?

Cf Accompagner la vie p 28

RETRAITES SELON LES EXERCICES SPIRITUELS



INITIATION AUX EXERCICES SPIRITUELS

3 jours

Retraite pour découvrir les Exercices de saint Ignace.

► Une équipe d'accompagnateurs spirituels

du premier jour 18h au dernier jour 9h
sam 25 - mer 29 oct
mer 4 - dim 8 mars
sam 25 - mer 29 avr
sam 18 - mer 22 juil
mar 4 - sam 8 août
mar 18 - sam 22 août

SE LAISSER RENCONTRER PAR LE CHRIST

5 jours

Contempler le Christ dans son humanité pour grandir en liberté intérieure à sa suite. Retraite donnée selon la pédagogie des Exercices spirituels de saint Ignace, en silence et en groupe.

► Paule Berghmans, sœur du Saint-Cœur de Marie,
 Martine de Chilly
 et une équipe d'accompagnateurs spirituels

du **sam 18 juillet à 18h**
 au **ven 24 juillet à 9h**

VIVRE LES EXERCICES SPIRITUELS

5 jours

Goûter la Parole de Dieu au cours d'une retraite en silence selon les Exercices spirituels de saint Ignace : un chemin pour grandir en liberté intérieure à la suite du Christ.

► Une équipe d'accompagnateurs spirituels, cvx

du premier jour 18h au dernier jour 9h
dim 26 juil - sam 1^{er} août
sam 8 - ven 14 août
dim 16 - sam 22 août

AVANCE EN EAU PROFONDE

10 jours

10 jours d'Exercices spirituels pour se laisser conduire davantage par Dieu, ordonner sa vie en profondeur et discerner à la lumière et à la suite du Christ.

Pour personnes ayant déjà vécu des retraites de cinq ou huit jours accompagnées individuellement selon les Exercices.

► Une équipe d'accompagnateurs spirituels

du premier jour 18h au dernier jour 9h
lun 6 - ven 17 oct
lun 5 - ven 16 janv
lun 9 - ven 20 mars
mer 29 avr - dim 10 mai
lun 15 - ven 26 juin
ven 24 juil - mar 4 août

EXERCICES SPIRITUELS EN 3 FOIS 10 JOURS

3 x 10 jours

Vivre les 30 jours des Exercices spirituels de saint Ignace en trois périodes.

Pour des personnes qui ont une certaine expérience de la prière et de l'écoute de la Parole. Prendre contact avec le directeur.

► Daniel Desouches, jésuite
 et une équipe d'accompagnateurs spirituels

du lundi 18h au vendredi 9h
5 - 16 janv
9 - 20 mars
15 - 26 juin

RETRAITE À LA CARTE

3 jours minimum

Un temps de retraite spirituelle en silence pour se poser, prier, relire sa vie, discerner... avec le soutien d'un accompagnement individuel selon les Exercices spirituels de saint Ignace.

Lors de l'inscription, chaque retraitant détermine la durée souhaitée (trois jours pleins minimum), en commençant de préférence au début de la période.

► une équipe d'accompagnateurs spirituels

du premier jour 18h au dernier jour 9h

dim 14 - dim 21 sept
dim 28 sept - dim 5 oct
sam 18 - sam 25 oct
sam 25 oct - sam 1 nov
sam 8 - sam 15 nov
dim 23 - dim 30 nov
dim 7 - dim 14 déc
dim 28 déc - dim 4 jan
dim 11 - dim 18 jan
dim 25 jan - dim 1 févr
sam 7 - sam 14 févr
sam 14 - sam 21 févr
sam 21 - sam 28 févr
sam 28 févr - sam 7 mars

dim 22 - dim 29 mars
dim 29 mars - lun 6 avr (Semaine sainte)
dim 5 - dim 11 avr (Octave de Pâques)
sam 11 - sam 18 avr
sam 18 - sam 25 avr
sam 25 avr - sam 2 mai
dim 10 - dim 17 mai (Ascension)
ven 22 - sam 30 mai (Pentecôte)
dim 7 - dim 14 juin
sam 27 juin - sam 4 juil
sam 4 - sam 11 juil
sam 11 - sam 18 juil
sam 1 - sam 8 août
sam 22 - sam 29 août



EXERCICES SPIRITUELS EN 30 JOURS

Vivre les 30 jours des Exercices spirituels de saint Ignace.

Pour des personnes qui ont une bonne expérience de la prière et de l'écoute de la Parole. Prendre contact avec le directeur.

► Daniel Desouches, jésuite
et une équipe d'accompagnateurs spirituels

30 jours

du lun 5 janvier à 18h
au jeu 5 février à 9h

RETRAITE DE CARÊME DANS LA VIE

Une retraite accompagnée dans la vie, en visio, avec un véritable temps de ressourcement et de prière quotidienne (au moins 30 minutes par jour) sans interrompre ses activités familiales et professionnelles.

Six soirées en visio pendant le carême. Retraite en distanciel.

► Daniel Desouches, jésuite, Marie-Agnès Bourdeau, cvx
et une équipe d'accompagnateurs spirituels



Le temps du carême

les lundis de 20h15 à 22h
23 févr, 2, 9, 16, 23, 30 mars

ET accompagnement individuel
entre 2 rencontres



CHOIX DE VIE

Cf Jeunes adultes p 36

RETRAITE POUR COUPLES

Cf Accompagner la vie p 28

RETRAITES AUTREMENT



RETRAITE 5 SENS

À partir d'une expérience sensorielle, le cœur s'ouvre davantage et le sens spirituel s'affine pour vivre une meilleure qualité de présence à soi, à la création, aux autres et une relation plus profonde à Dieu.

Expérimenter combien la Parole de Dieu est vivante : Dieu se donne à voir, à entendre, à sentir, à goûter...

➤ Une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du samedi 18h au samedi 9h
18 - 25 oct
11 - 18 avr
15 - 22 août

ÉCRIRE EN CHEMIN

Dans le silence et en lien avec la Parole de Dieu, à travers nos productions écrites, dire quelque chose de nous-même, des autres, du monde qui nous entoure, de notre foi en Dieu.

➤ Etienne Ragot, animateur d'ateliers d'écriture et une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du dim 19 octobre à 18h
 au dim 26 octobre à 9h

REVIVRE PAR LE JEÛNE

Pratiquer le jeûne sur fond de silence et d'intériorité et en recevoir tous les bienfaits ; mieux habiter son corps. En groupe avec des temps de partage.

➤ Brigitte Van Dorpe

8 jours

du premier jour 18h au dernier jour 9h
lun 3 - mer 12 nov
sam 6 - lun 15 juin



LE NOUVEL AN DES 30-45 ANS

Session de quatre jours pour se poser, relire l'année écoulée, se reposer et s'ouvrir à la nouvelle année qui vient. Cela dans la convivialité et la joie des nouvelles rencontres.

➤ Une équipe

4 jours

du lun 29 décembre à 14h
 au ven 2 janvier à 15h

DANSES EN CERCLE

Les danses traditionnelles en cercle nous aident à faire du lien entre le quotidien et l'essentiel, entre le corps et la vie avec Dieu. Elles sont un chemin personnel mais aussi communautaire.

➤ Brigitte Van Dorpe

3 jours

du mer 28 janvier à 9h30
 au ven 30 janvier à 17h

SESSION-RETRAITE ENNÉAGRAMME

S'appuyer sur notre base ennéagramme pour rejoindre notre cœur profond, accéder à un chemin de vie et déployer une meilleure présence à soi, aux autres, à Dieu.

➤ Hélène Omerin, formatrice ennéagramme,
 Danièle Castanié et Isabelle Carrouée, accompagnatrices spirituelles

4 jours

du sam 14 février à 18h
 au jeu 19 février à 9h

RETRAITE CINÉMA

Le septième art suscite en nous des émotions qui peuvent nous interroger sur le beau, le bon, le vrai et plus largement sur les valeurs humaines.

À travers des œuvres cinématographiques et des textes bibliques, nous chercherons à percevoir Dieu à l'œuvre dans le monde et dans nos vies.

➤ Sylvain Morin, animateur et une équipe d'accompagnateurs spirituels

5 jours

du dim 8 février à 18h
 au sam 14 février à 9h

RETRAITE PHOTO

Une retraite en silence pour découvrir la photo autrement. Ouvrir son regard sur le monde qui nous entoure et découvrir une nouvelle façon de contempler la Parole. La retraite s'appuie sur la pédagogie des Exercices spirituels de saint Ignace.

➤ Catherine Raphalen, cvx et Guy Delage, jésuite

5 jours

du dim 15 février à 18h
 au ven 20 février à 17h



LE CLOWN ET LA PRATIQUE DES EXERCICES SPIRITUELS

Cette session-retraite vous convie à rencontrer l'être étonnant que vous êtes grâce à des exercices piochés dans la pratique du clown et à vivre ces exercices comme de véritables Exercices spirituels pour chercher et trouver la volonté de Dieu dans votre vie.

➤ Philippe Rousseaux, comédien, clown par foi et bibliste et Guy Delage, jésuite

4 jours

du sam 28 février à 15h
au jeu 5 mars à 18h

JEÛNER, UNE EXPÉRIENCE SPIRITUELLE

Jeûner pour se nourrir davantage de la Parole de Dieu. Retraite en silence, accompagnée selon les Exercices spirituels de saint Ignace.

➤ Brigitte Van Dorpe et une équipe d'accompagnateurs spirituels

8 jours

du sam 28 mars à 18h
au lun 6 avril à 9h

PSAUMES ET THÉÂTRE

Entrer dans la force et la tendresse des psaumes de tout son être, toute son âme et avec tout son corps. Aucune expérience théâtrale n'est requise.

"Je veux jouer pour mon Dieu tant que je dure." (Ps 104, 33)

➤ Philippe Rousseaux, comédien, clown par foi et bibliste et une accompagnatrice spirituelle

6 jours

du sam 11 avril à 15h
au ven 17 avril à 15h

EXERCICES SPIRITUELS ET JARDINAGE

Venez, vous tous qui avez soif de jardinage, venez mettre les mains dans la terre. Jardiner c'est aussi consentir à tout un travail intérieur auquel vous convie cette retraite basée sur la pédagogie des Exercices spirituels.

➤ Guy Delage, jésuite, Régine Allais, accompagnatrice spirituelle et une équipe d'animation

6 jours

du sam 18 avril à 18h
au sam 25 avril à 9h

LE RÉCIT D'IGNACE, UNE INITIATION AU DISCERNEMENT

Découvrir ou approfondir l'itinéraire spirituel d'Ignace au travers du Récit du pèlerin. Ce récit sera lu ensemble, partagé, médité pour éclairer et nourrir notre propre expérience de vie spirituelle et de discernement.

➤ Jeanne Thouvard, sœur Auxiliatrice et Mireille Laslandes, sœur Ursuline cja

5 jours

du sam 18 avril à 18h
au sam 25 avril à 9h

CHANTER POUR DIEU

Retraite qui allie le chant pratiqué seul et en groupe, la prière personnelle à partir de la Parole de Dieu, un accompagnement individuel et des temps de prière communautaire.

➤ Jacqueline Chaîneaux, intervenante chant, et une équipe d'accompagnateurs spirituels

5 jours

du lun 1 juin à 18h
au sam 6 juin à 14h

LES DONS DE L'ESPRIT À L'ŒUVRE DANS NOS VIES

Découvrir, expérimenter, relire, chercher, comprendre et partager comment Dieu agit dans nos vies.

Force, sagesse, intelligence... les dons de l'Esprit sont multiples et toujours à redécouvrir !

➤ Une équipe

3 jours

du ven 22 mai à 18h
au lun 25 mai à 14h

INVITATION À LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE

Retraite en silence sur les pas de Franz Jalics, jésuite ; pour vivre une expérience de simple présence à Dieu avec le Nom de Jésus.

➤ Véronique Legras et Annick Combier, accompagnatrices spirituelles

6 jours

du dim 7 juin à 18h
au dim 14 juin à 9h

ÊTRE PRÉSENT À LA PRÉSENCE

"À chaque instant quelque chose vient nous secourir." (Christian Bobin).

Avec tout notre être, se mettre à l'écoute de la Vie donnée sans mesure au cœur de notre existence ordinaire.

Se laisser gagner par le don de Dieu.

➤ Marie-Laure Choplin
et Marine Carlier, accompagnatrice spirituelle

3 jours

du mer 17 juin à 10h
au ven 19 juin à 16h

EXERCICES SPIRITUELS ET YOGA

Faire l'expérience d'exercices corporels avec le yoga, de prière avec la Parole de Dieu, de silence et d'accompagnement. Un chemin pour s'ouvrir à la rencontre avec le Seigneur. Pour des personnes en forme physiquement.

➤ Nathalie Bouchet, enseignante de yoga Viniyoga, Chemin Ignatien et une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du sam 11 juillet à 18h
au sam 18 juillet à 9h

LIRE ENSEMBLE L'ÉVANGILE, ÇA CHANGE TOUT !

Lire en groupe pour (re)découvrir l'Évangile comme Parole Vivante en faisant l'expérience des disciples : rencontrer le Christ. Tisser du lien par des danses en cercles et des récitatifs bibliques. Prier et être accompagné.

➤ Sophie Claret, théologienne, association Bible et Lecture, Catherine Boillot et Danièle Castanié, accompagnatrices spirituelles

5 jours

du sam 11 juillet à 18h
au ven 17 juillet à 9h

ARCABAS AU FIL DE L'ÉVANGILE

Suivre Jésus au fil des Évangiles en nous appuyant sur l'œuvre d'Arcabas. L'analyse des tableaux sera suivie d'indications pour prier.

➤ Françoise Gabellier, accompagnatrice spirituelle et une équipe

6 jours

du sam 18 juillet à 18h
au sam 25 juillet à 9h

QUAND LE CORPS DEVIENT PRIÈRE

Vivre son corps comme lieu possible de la rencontre avec Dieu. Retraite en silence, en groupe, selon la pédagogie des Exercices spirituels.

➤ Brigitte Van Dorpe
et une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du sam 25 juillet à 18h
au sam 1 août à 9h



PRIÈRE IGNATJENNE ET MÉDITATION DE PLEINE PRÉSENCE

Découvrir une autre façon de se rendre présent au Seigneur. Apprendre à se disposer pour la prière, apaiser ses pensées, faire silence et se rendre présent à la Présence et à la Parole de Dieu.

➤ Aurélie Debouzie
et une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du sam 1 août à 18h
au sam 8 août à 9h

COULEURS ET LUMIÈRES D'ÉVANGILE

Retraite en silence pour prendre le temps d'écouter la Parole, la méditer en silence et exprimer sa prière par un geste créatif.

➤ Françoise Michaely, intervenante en expression créative, cvx et une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du sam 8 août à 18h
au sam 15 août à 9h

QI GONG ET PAROLE DE DIEU

Corps, cœur et esprit sont reliés ! Venez vivre un itinéraire spirituel de rencontre avec le Seigneur, à partir de la pratique du Qi Gong et des Exercices spirituels de Saint Ignace.

➤ Un intervenant en Qi Gong
et une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du sam 8 août à 18h
au sam 15 août à 9h



FAITES TOUT CE QU'IL VOUS DIRA

Au cœur de l'été, prendre un temps pour goûter l'attitude de Marie aux noces de Cana : joyeuse, attentive, confiante. Se laisser toucher par la place particulière de Marie auprès de Jésus.

► Une équipe d'accompagnateurs spirituels

3 jours

du ven 14 août à 18h
au mar 18 août à 9h

PRIER DE TOUT SON ÊTRE

Cheminer à travers le mouvement, la Parole de Dieu, la prière personnelle et l'accompagnement spirituel individuel.

► Marie-Laure Grand, intervenante en travail corporel et une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du sam 22 août à 18h
au sam 29 août à 9h

HALTE SPIRITUELLE POUR DES ASSOCIATIONS OU GROUPES DE PERSONNES EN PRÉCARITÉ OU EN FRAGILITÉ

Accueil de groupes de personnes avec leurs animateurs, souhaitant vivre une halte spirituelle adaptée aux besoins et possibilités de ces groupes, dans un cadre dépaysant en pleine nature (potager, jardin bouquetier, moutons, montagne).

Possibilité de co-animation par un accompagnateur formé du Centre.

Tarifs pouvant être adaptés.

Renseignements et contact : Claire Loyer, claire.loyer@sainthugues.fr ou 04 76 90 35 97

**LE CORPS CHANTANT, UN CHEMIN
VERS DIEU
CORPS VIVANT, CORPS PRIANT,
CORPS DANSANT
AVEC DE LA TERRE ENTRE LES MAINS**

Cf Week-End de ressourcement p 10

RETRAITES EN MONTAGNE



PRIER MARCHER PARTAGER

Selon la pédagogie ignatienne et au rythme d'une randonnée quotidienne en montagne, une semaine de contemplation, de prière et de partage fraternel. 4 à 5 heures de marche par jour sur 400 à 600 mètres de dénivelé l'hiver et 600 à 800 l'été. La proposition se déroule dans un climat de silence qui favorise l'intériorité, l'écoute et le partage.

➤ Une équipe

6 jours

du samedi 18h au samedi 9h

18 - 25 oct (automne)
7 - 14 févr (hiver, spécial 30-45 ans)
14 - 21 févr (hiver)
21 - 28 févr (hiver)
28 févr - 7 mars (hiver)
25 avr - 2 mai (printemps)
18 - 25 juil (été)
25 juil - 1 août (été, spécial 30-45 ans)
1 - 8 août (été)

RETRAITE EN MONTAGNE

Retraite en silence au rythme de la randonnée en raquettes ou à pied, avec accompagnement spirituel individuel selon les Exercices spirituels de saint Ignace. 4 à 5 heures de marche par jour sur 400 à 600 mètres de dénivelé l'hiver et sur 600 à 800 mètres de dénivelé l'été.

➤ Une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du samedi 18h au samedi 9h

7 - 14 févr (hiver)
21 - 28 févr (hiver, spécial 30-45 ans)
22 - 29 août (été)

PRIER MARCHER CHANGER

Dans un cadre alliant marche en montagne, temps de prière et démarche introspective, nous travaillerons sur un comportement que nous n'arrivons pas à changer pour identifier les peurs et croyances qui nous bloquent et, avec l'aide de l'Esprit, s'engager dans un chemin pour s'en libérer.

➤ Dominique Arrighi, consultant, cvx
 et Mahaut Bernard, cvx

6 jours

du sam 18 avril à 18h
 au sam 25 avril à 9h

PÈLERINS EN MONTAGNE

La randonnée quotidienne en montagne devient le cœur de l'expérience spirituelle et nourrit la relation à soi, à la création, à Dieu et aux autres. Bons marcheurs ; 800 - 1 000 mètres de dénivelé tous les jours.

➤ Guy Delage, jésuite,
 Véronique Cheze, accompagnatrice spirituelle
 et Patrick Ernst, cvx

6 jours

du samedi 18h au samedi 9h
11 - 18 juil
15 - 22 août

MARCHER AVEC IGNACE

Marcher en montagne et relire notre vie à la lumière du Récit du Pèlerin de saint Ignace.

➤ Guy Delage, jésuite
 et une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du sam 8 août à 18h
 au sam 15 août à 9h



RETRAITE EN MONTAGNE DANS LE QUEYRAS

Retraite en silence au rythme de la randonnée, en étoile autour d'un gîte en montagne, avec accompagnement spirituel individuel, selon les Exercices spirituels de saint Ignace. 6-7 heures de marche par jour sur 700 à 1 100 mètres de dénivelé.

➤ Christine et Jean-Marie Siefert, cvx,
 accompagnateurs spirituels et une équipe

6 jours

du sam 11 juillet à 18h
 au sam 18 juillet à 9h

RETRAITE QUEYRAS 30-45 ANS

Vivre une aventure spirituelle selon les Exercices spirituels au rythme de la randonnée. 6 à 7 jours de marche par jour, 700 à 1 000 mètres de dénivelé. Goûter le silence, échanger avec d'autres et être accompagné personnellement dans le chemin de foi.

Deux groupes prévus sur la retraite : 18-30 et 30-45 ans. Même lieu avec temps en sous-groupes spécifiques.

➤ Une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du sam 8 août à 18h
 au sam 15 août à 9h

PÈLERIN DU VENDREDI

Cf Une journée à Saint-Hugues p 6

RETRAITE EN MONTAGNE 18-30 ANS

RETRAITE QUEYRAS 18-30 ANS

Cf Jeunes adultes p 36

PRIER MARCHER ET DISCERNEMENT PROFESSIONNEL

Cf Vie professionnelle p 39

GOÛTER A L'ÉCOLOGIE INTÉGRALE EN MONTAGNE RETRAITE LAUDATO SI EN MONTAGNE

Cf Écologie p 42

PRIER DIALOGUER RANDONNER EN COUPLE

Cf Accompagner la vie p 28

ACCOMPAGNER LA VIE

ACCOMPAGNER LA VIE

OUVRIR UN CHEMIN DE PARDON

3 jours

Les blessures dans nos relations sont de véritables épreuves. Comment les traverser quand on ne peut rien changer, sauf, peut-être, le regard sur la situation et soi-même ?

du samedi 18h au mercredi 9h
25 - 29 octobre
28 fév - 4 mars

Un chemin psycho-spirituel en 12 étapes.

➤ **Bénédicte de Noray du Boullay**, psychologue-psychothérapeute-Gestalt Thérapie et un accompagnateur spirituel

TRAVERSER LE DEUIL D'UN PROCHE

3 jours

Vivre sans l'autre : face au deuil, ne restez pas seuls !
Cheminons ensemble dans l'Espérance.

du lun 17 novembre à 18h
au ven 21 novembre à 9h

➤ **Valérie Descamps**, psycho-praticienne, spécialisée dans l'accompagnement du deuil et **Dorothée Lagabrielle**, accompagnatrice spirituelle

AIMER DANS LA DURÉE

2 jours

Saint-Hugues accueille la session "Aimer dans la durée" du mouvement Vivre et Aimer. Parce qu'aimer pour la vie, ça s'entretient... Redonnez du "peps" à votre relation !

du ven 28 novembre à 20h30
au dim 30 novembre à 18h

Renseignements et inscription : <https://vivre-et-aimer.org/session-aimer-dans-la-duree/> ; isere@vivre-et-aimer.org

➤ [Vivre et aimer](#)

LA RETRAITE : UN REGARD NEUF SUR MA VIE... !

3 journées

Le temps de la retraite : de nouveaux rythmes, de nouveaux appels, de nouveaux possibles. Comment habiter ce temps et (re-)choisir la Vie ? Cycle de trois journées qui forment un tout. Pour futurs et nouveaux retraités.

les jeudis de 9h à 17h30
4 décembre
8 janvier
5 février

Cette session est organisée par Fondacio et le centre Saint-Hugues. Contact et renseignements : vcerbelaud@gmail.com.

➤ [Fondacio](#)

ACCOMPAGNER UN PROCHE DANS LE GRAND ÂGE

2 jours

Partager nos expériences, être éclairés par des apports psychologiques et s'appuyer sur le Seigneur présent au cœur de cette relation.

du ven 5 décembre à 9h30
au sam 6 décembre à 17h

➤ **Lucie Bansard**, psychologue formée en gériatrie et soins palliatifs, **Jean-Marie** et **Danielle Allamanno**, Sylvie Blanc, accompagnateurs spirituels

PARCOURS SÉPARÉS – DIVORCÉS : UN CHEMIN D'ESPÉRANCE

Parcours de deux week-ends indissociables destiné à des personnes séparées ou divorcées récemment ou depuis plus longtemps.

Se retrouver avec d'autres qui vivent la même situation, cheminer ensemble, partager, réfléchir, prier avec le désir d'avancer dans notre vie humaine et spirituelle et d'être pleinement vivants.

► Maguelone Biot, Stéphane Corazza, Catherine German-Labaume, accompagnatrice spirituelle, cvx

2 week-ends

du samedi 9h30 au dimanche 17h
6 - 7 déc
ET
31 janv - 1^{er} févr

REDONNER DU SOUFFLE À NOTRE COUPLE

Notre couple traverse des difficultés ; notre relation est sous tension. Comment persévérer quand l'amour semble s'éteindre, quand on a l'impression de s'éloigner inexorablement ? Si nous sommes croyants, comment s'appuyer sur notre foi ?

► Une équipe de couples

2 jours

du sam 10 janvier à 9h
au dim 11 janvier à 17h

PARENTS D'ADO

Prendre un temps de recul, relire son vécu de parent d'ado et échanger avec d'autres sur ses joies et ses difficultés, mieux comprendre ce qui se joue, repérer des points d'attention.

Se laisser inspirer par la liberté et l'espérance du Christ. Faire un pas de plus sur son propre chemin de vie, au côté de son adolescent.

► Cécile et Jean-François Poisson, parents et Colette Boillot, thérapeute conjugale et familiale

1 jour

sam 17 janvier
de 9h30 à 17h

QUAND ON EST TOUCHÉ PAR UNE ÉPREUVE

Les épreuves de la vie sont multiples et nous laissent souvent blessé(e) et sans défense : comment les traverser et avancer en prenant appui sur la parole de Dieu ?

► Marie-Christine Contant, Geneviève Delhomme, accompagnatrices spirituelles, Marie-Claude Lachaze, sœur auxiliaire

3 jours

du jeu 22 janvier à 18h
au dim 25 janvier à 17h

VIVRE L'AVENTURE DE LA PRIÈRE EN COUPLE

Deux jours, deux nuits, pour goûter à la prière à deux dans la grâce du sacrement de Mariage. Une boîte à outils savoureuse pour s'initier ou persévérer dans la prière en couple. Un véritable "itinéraire de joie" !

► Vincent et Marie-Anne Lucas

2 jours

du ven 23 jan à 20h
au dim 25 jan à 16h

DÉCIDER EN COUPLE

Découvrir et expérimenter une façon de décider vraiment en couple, y compris sur des sujets sensibles !

► Marie-Hélène de Carpentier, Bénédicte et Patrick Boisseau, cvx

1 jour

sam 31 jan
de 9h30 à 17h

AMOUR ET ENGAGEMENT

Saint-Hugues accueille la session "amour et engagement" du mouvement "Vivre et Aimer". Poser les fondations de votre couple, construire votre projet de vie à deux, communiquer pour une relation durable...

Renseignements et inscription : <https://vivre-et-aimer.org/session-amour-engagement/isere@vivre-et-aimer.org>

► Vivre et aimer

2 jours

du ven 13 mars à 20h30
au dim 15 mars à 17h

TRAJET D'ÉVANGÉLISATION DES PROFONDEURS

Saint-Hugues accueille l'association Bethasda qui propose à ceux qui le souhaitent un chemin de vérité sur leur histoire par la Parole de Dieu, la réalité de l'incarnation et les apports des sciences humaines.

Renseignements et inscription auprès de l'association Bethasda : www.bethasda.org

du vendredi 19 h au dimanche 17 h

20 - 22 mars 2026
5 - 7 juin 2026
18 - 20 sept 2026
13 - 15 nov 2026

► Bethasda

4 week-ends



LA RETRAITE : UN NOUVEAU CAP POUR NOTRE COUPLE !

Parce que la retraite est une étape clé pour la vie de couple : une journée atelier pour renouveler l'élan, et ré-enchanter sa vie à deux.

Cette session est organisée par Fondacio et le centre Saint-Hugues.

Contact et renseignements : vcerbelaud@gmail.com

➤ Fondacio

1 jour

jeu 26 mars
de 9h à 17h30

OUI, MA VIE PORTE DU FRUIT ?!

Pour tout état de vie, 40-55 ans.

Prendre le temps de me poser sous le regard de Dieu, me recevoir de Lui. Me mettre à l'écoute de sa Parole, relire ma vie et les fruits qu'elle porte.

Me ressourcer en montagne, vivre des temps de partage fraternel.

➤ Anne Le Nevé, Héléne Marot et Vincent Moreau

3 jours

du jeu 7 mai à 18h
au dim 10 mai à 16h

TRANSMETTRE À NOS PETITS-ENFANTS : QUOI ? COMMENT ?

Comment partager ses valeurs à ses petits-enfants ? En témoigner ? Comment comprendre leur vision du monde et leurs choix ?

Cette session est organisée par Fondacio et le centre Saint-Hugues.

Contact et renseignements : vcerbelaud@gmail.com.

➤ Fondacio

1 jour

mar 19 mai
de 9h à 17h30



QUAND LES ENFANTS S'EN VONT : UNE NOUVELLE ÉTAPE POUR NOTRE COUPLE !

Deux jours pour échanger avec d'autres couples et se projeter dans une nouvelle étape de vie.

Cette session est organisée par Fondacio et le centre Saint-Hugues.

Contact et renseignements : vcerbelaud@gmail.com

➤ Fondacio

2 jours

du sam 30 mai 9h30
au dim 31 mai à 16h

L'ARRIVÉE DU PREMIER ENFANT, UN BOULEVERSEMENT POUR LE COUPLE ?

Pour les nouveaux parents depuis moins de deux ans.

Comprendre ce qui se joue avec l'arrivée du premier enfant qui chamboule la vie de couple. Se découvrir parents, partager, échanger, ouvrir de nouveaux horizons.

➤ Amandine Badin, psychomotricienne, animatrice d'ateliers psycho-corporels et praticienne Monbourquette et une équipe

2 jours

du sam 27 juin à 9h30
au dim 28 juin à 17h

RETRAITE POUR COUPLES

Dans la tendresse et la miséricorde du Père. Fonder en Lui notre vie de couple.

➤ Monique Maréchal, sœur de la Providence de Ruillé-sur-Loir, Colette et Laurent Boillot, cvx et diacre

3 jours

du mer 22 juillet à 18h
au dim 26 juillet à 9h

PRIER, RANDONNER, DIALOGUER EN COUPLE

Retraite itinérante de refuge en refuge pour couples de bons marcheurs, (couple marié, non marié, re-marié). Redécouvrir par la marche, l'échange et la prière, l'essentiel fondateur de notre couple.

➤ Une équipe d'animation

4 jours

du dimanche 12h30 au jeudi 15h
26 - 30 juil
2 - 6 août

CÉLIBATAIRE, ET APRÈS ?

Marcher en montagne, réfléchir, prier et partager avec d'autres célibataires sur sa vie, son désir d'aimer et d'être aimé.

Randonnées en montagne à partir d'un gîte au Casset dans le massif des Ecrins.

35-50 ans.

➤ Une équipe

6 jours

du sam 15 août à 18h
au sam 22 août à 10h

Connaissance de soi, relation à l'autre

ENNÉAGRAMME - DÉCOUVERTE

2 jours

L'Ennéagramme propose de comprendre la passion qui vous anime, pour lui donner sa vraie place en la canalisant de manière positive dans la vie personnelle, sociale et professionnelle.

**du sam 13 décembre à 9h
au dim 14 décembre à 17h**

Découvrir son type Ennéagramme.

➤ Norbert Mallet et Eva Van den Kerchove, formateurs

COMMENT MIEUX VIVRE LES RELATIONS AU QUOTIDIEN ?

2 jours

Découvrir une manière différente d'être en relation avec soi et les autres grâce au processus de Communication Non Violente (CNV).

**du ven 16 janvier à 18h
au dim 18 janvier à 17h**

➤ Fabienne Ramirez, formatrice en Communication Non Violente et Xavier Jacquemet, diacre

ENNÉAGRAMME POUR COUPLES

2 jours

Vivre l'ennéagramme en couple pour s'aimer toujours plus. Cette session s'adresse à tout couple ayant déjà suivi au moins une session ennéagramme.

**du sam 14 mars à 9h
au dim 15 mars à 17h**

➤ Agnès et Jean-Luc Gosselin, formateurs Ennéagramme et membres de Vivre et Aimer

ENNÉAGRAMME - APPROFONDISSEMENT

2 jours

Découvrir son sous-type. Pour les personnes ayant déjà suivi le module découverte.

**du sam 28 mars à 9h
au dim 29 mars à 17h**

➤ Norbert Mallet et Eva Van den Kerchove, formateurs



ACCOMPAGNEMENT DANS LA VIE PAROLE ET CRÉATIVITÉ

Cf Une journée à Saint-Hugues p 6

HALTE SPIRITUELLE POUR DES ASSOCIATIONS OU GROUPES DE PERSONNES EN PRÉCARITÉ OU EN FRAGILITÉ

LE NOUVEL AN DES 30-45 ANS

Cf Retraites autrement p 17

PRIER MARCHER CHANGER

Cf Retraites en montagne p 25

EST-CE BIEN LUI ? EST-CE BIEN ELLE ?

L'APPEL DES CIMES

PRÉPARONS NOTRE MARIAGE

MA VIE AFFECTIVE, AVANCER EN CONFIANCE

Cf Jeunes adultes p 36

VIVRE LAUDATO SI EN FAMILLE

Cf Écologie p 42

CHOIX DE VIE

10 jours de retraite individuellement accompagnée pour tous ceux et celles qui sont proches d'une décision importante à prendre, un choix de vie (mariage, sacerdoce, vie consacrée...) ou une décision majeure pour la suite de leur existence (orientation professionnelle, vie affective...).

► Une équipe d'accompagnateurs spirituels

10 jours

du premier jour 18h au dernier jour 9h
lun 6 - ven 17 oct
lun 5 - ven 16 janv
lun 9 - ven 20 mars
mer 29 avr - dim 10 mai
lun 15 - ven 26 juin
ven 24 juil - mar 4 août

MA VIE AFFECTIVE, AVANCER EN CONFIANCE

En couple ou célibataire, avec des questions sur l'engagement, la vie à deux, le mariage, la vie religieuse, en recherche : où en suis-je de ma vie affective ? 20 - 35 ans.

► Marie-Hélène Vernet, psychologue clinicienne, cvx
Anne-Claire et Christian Alessis, médecins, cvx
Manuel Grandin, jésuite,
et Christine Barnerias, danse d'expression

4 jours

du mer 29 octobre à 18h
au dim 2 novembre à 14h

EST-CE BIEN LUI ? EST-CE BIEN ELLE ?

Sommes-nous faits l'un pour l'autre ? Nous sommes ensemble depuis quelques mois, voire quelques années, mais nous hésitons à nous engager. Deux jours pour faire le point sur notre histoire, accueillir nos différences et envisager l'avenir.

► Martine et Jacques de Chilly,
Cécile et Jean-François Poisson,
Daniel Desouches, jésuite

2 jours

du samedi 9h au dimanche 17h
15 - 16 nov
13 - 14 juin

PRÉPARONS NOTRE MARIAGE

Vous avez décidé ou vous envisagez de vous marier à l'Église et vous souhaitez prendre du temps pour donner à cet engagement toute sa profondeur, quelle que soit votre foi.

► Une équipe de deux couples
et un prêtre ou un diacre

2 jours

du vendredi 19h au dimanche 17h
21 - 23 nov
16 - 18 janv
27 - 29 mars
29 - 31 mai
26 - 28 juin

RETRAITE EN MONTAGNE 18-30 ANS

Retraite en silence au rythme de la randonnée. 4 à 5 heures de marche par jour sur 400 à 600 mètres de dénivelé. Un temps pour vivre une aventure spirituelle selon les Exercices spirituels, avec accompagnement individuel. Deux groupes prévus sur la retraite : 18-30 ans et 30-45 ans. Même lieu, avec temps en sous-groupes spécifiques.

► Une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du sam 21 février à 18h
au sam 28 février à 9h

L'APPEL DES CIMES

Enfiler mes chaussures et me mettre en route. Avec d'autres m'autoriser à rêver l'avenir en grand. Oser viser haut et me dépasser. Entendre résonner, comme l'écho, l'appel de Dieu pour moi dans ce monde.

➤ Une équipe

3 jours

du sam 23 mai à 10h
au lun 25 mai à 16h

RETRAITE QUEYRAS 18-30 ANS

Un temps de marche en montagne dans des paysages splendides : 6 à 7 heures de marche par jour, 700 à 1000 mètres de dénivelé. Vivre une aventure spirituelle selon les Exercices spirituels au rythme de la randonnée. 6 à 7 heures de marche par jour, 700 à 1000 mètres de dénivelé. Goûter le silence, échanger avec d'autres et être accompagné personnellement dans un chemin de foi.

Deux groupes prévus sur la retraite : 18-30 et 30-45 ans. Même lieu avec temps en sous-groupes spécifiques.

➤ Une équipe d'accompagnateurs spirituels

6 jours

du sam 8 août à 18h
au sam 15 août à 9h

RÉVISIONS À LA CARTE

Préparer un concours ou un examen au calme dans un lieu propice à la concentration.

Bénéficier d'un grand parc face aux montagnes pour se détendre et s'aérer.

Savourez de bons repas préparés avec amour !

Possibilité de venir en groupe ou en individuel.

➤ Renseignements et inscription : accueil@sainthugues.fr

dates de votre choix
et selon nos disponibilités

L'ARRIVÉE DU PREMIER ENFANT, UN BOULEVERSEMENT POUR LE COUPLE ?

cf Accompagner la vie p 28

AMAR Y SERVIR - SEMAINE

AMAR Y SERVIR - WEEK-END

cf Bénévolat p 47

VIE PROFESSIONNELLE



ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL, "BURN OUT", COMMENT REBONDIR ?

Session destinée à des personnes qui « n'en peuvent plus », veulent comprendre ce qui leur arrive et souhaitent trouver une nouvelle dynamique de vie, éclairée par la Parole de Dieu.

► Une équipe d'accompagnateurs spirituels sensibilisés à ces questions

3 jours

du lundi 18h au vendredi 9h

6 - 10 oct

5 - 9 janv

18 - 22 mai

JOURNÉE OFF POUR LES PRO

Une journée de pause une fois par mois pour prendre du recul sur sa vie professionnelle.

Chaque deuxième vendredi du mois, d'octobre à juin, hors vacances scolaires.

► Un binôme coach professionnel et accompagnateur spirituel

1 jour

le vendredi de 9h30 à 17h

10 oct, 14 nov, 12 déc

9 janv, 13 mars, 27 mars, 12 juin

ÉQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO

Session destinée à des personnes qui s'interrogent sur leur rythme vie pro / vie perso et souhaitent en améliorer l'équilibre.

► Béatrice Castaing, coach professionnelle et un accompagnateur spirituel

3 jours

du jeu 20 novembre à 9h30
au sam 22 novembre à 16h30

FORMATION AU LEADERSHIP SYNODAL À L'ÉCOLE D'IGNACE DE LOYOLA

Pour toute personne (salarié(e), bénévole, religieux, religieuse, clerc...) en responsabilité dans un lieu d'Église souhaitant se développer de manière unifiée dans sa posture professionnelle et sa vie spirituelle.

Module 1 : ancrage personnel et relations interpersonnelles
Module 2 : dynamique collective et accompagnement des transformations

► Claire Degueil et Caroline Lambert, formatrices et cofondatrices de Syn'occo et un jésuite

2 fois 3 jours

2 modules de 3 jours chacun,
du lundi 9h30 au mercredi 17h

19 - 21 janv

ET 15-17 juin

VIE PRO : J'AI UNE DÉCISION À PRENDRE

Une session pour avancer sur le chemin d'une prise de décision personnelle, libre et éclairée, en s'appuyant sur les outils de discernement de la spiritualité ignatienne et des outils de coach.

► Un binôme coach professionnel et accompagnateur spirituel

3 jours

du ven 30 janvier à 9h30
au dim 1 février à 16h30

PRIER MARCHER ET DISCERNEMENT PROFESSIONNEL

Un temps de détente fait de prière et de marche en montagne le matin et d'une démarche structurée l'après-midi et en début de soirée, pour discerner les caractéristiques principales de sa vocation et identifier des pistes pour la vivre dans un cadre professionnel.

► Dominique Arrighi, consultant, cvx et Emmanuel Romatet, cvx ou Delphine Bresson-Pelletier, coach et formatrice

6 jours

du samedi 18h au samedi 9h

21 - 28 févr (hiver)

22 - 29 août (été)

RELIRE SA VIE PRO

Une session pour découvrir et accueillir où on en est dans sa vie professionnelle avec l'appui de l'outil ignatien de la relecture, pour prendre de la distance par rapport au quotidien, pour relire son expérience professionnelle passée, pour prendre un nouveau départ.

► Un binôme coach professionnel et accompagnateur spirituel

3 jours

du ven 1 mai à 9h30
au dim 3 mai à 16h30

SAINT-HUGUES ACCUEILLE VOTRE SÉMINAIRE, FORMATION OU JOURNÉE DE COHÉSION D'ÉQUIPE

Venir dans un cadre porteur de sens pour votre formation ou votre séminaire, prendre un temps de travail ou de cohésion d'équipe.

À disposition : différentes salles de réunion, une restauration et des pauses de qualité, du matériel adapté pour vos séances de travail, des chambres, un parc de 13 hectares.

Possibilité sur demande : d'une ouverture sur la dimension écologique du centre, d'ateliers divers (fabrication de pain, atelier cuisine), d'un temps de cohésion d'équipe dans le parc ou le potager en permaculture, de l'animation par un coach proche de Saint-Hugues d'un temps de réflexion sur un sujet particulier...

► Renseignements et contact :
Claire Loyer, claire.loyer@sainthugues.fr ou 04 76 90 35 97

RETRAITE LAUDATO SI EN MONTAGNE

À la suite de Laudato si, prendre soin des liens avec soi-même, la création, les autres et Dieu.

Marche en montagne, contemplation, simplicité, silence, prière, partage, joie.

► Hélène Lathuraz, animatrice pour l'écologie intégrale et Guy Delage, jésuite

6 jours

du sam 18 avril à 18h
au sam 25 avril à 9h

ÉCO-SPIRITUALITÉ : S'ANCRER DANS L'ESPÉRANCE

Nous vivons des temps d'incertitude radicale, tissés d'espoirs et de désespoir, qui nous questionnent sur le sens de la Vie sur Terre et notre place dans la Création.

Avec la dynamique du Travail qui Relie, enraciner notre espérance en Christ et dynamiser nos engagements d'écologie intégrale.

► Elisha Papillon, intervenante "Travail qui relie",
Hélène Roy, accompagnatrice spirituelle,
Guy Delage et Nwové Wanféo, jésuites

4 jours

du mer 13 mai à 18h
au dim 17 mai à 16h30

VIVRE LAUDATO SI' EN FAMILLE

Une session en famille pour avancer dans la conversion écologique et partager ce chemin avec d'autres.

► Une équipe de couples

4 jours

du jeu 14 mai à 11h30
au dim 17 mai à 15h

GOÛTER À L'ÉCOLOGIE INTÉGRALE EN MONTAGNE

S'émerveiller et se reconnecter avec la création, approfondir l'éco-spiritualité chrétienne, s'ancrer dans l'espérance selon *Laudato si'*.

► Jean-Jacques Brun, écologue,
Jean-Louis Girard et Jean-Michel Malé, cvx,
accompagnateurs spirituels

5 jours

du dim 5 juillet à 18h
au sam 11 juillet à 9h

EXERCICES SPIRITUELS ET JARDINAGE

Cf Retraites autrement p 17

LA SPIRITUALITÉ ÉCOLOGIQUE POUR NOURRIR NOS ENGAGEMENTS

Cf Formations spirituelles p 44

AMAR ET JARDINER - JOURNÉE AMAR ET JARDINER - SEMAINE

Cf Bénévolat p 47

FORMATIONS SPIRITUELLES

FORMATIONS SPIRITUELLES

PARCOURS DE FORMATION À L'ANIMATION DE SESSIONS OU RETRAITES IGNATIENNES

2 week-ends
et 5 matinées

Un parcours pour approfondir son expérience et sa connaissance de la spiritualité ignatienne et gagner en compétence pour l'animation spirituelle de propositions ignatienues (haltes spirituelles, sessions, retraites).

➤ Véronique Chèze, Christine Rogier
et une équipe d'intervenants : Marie-Odile Pontier,
Geneviève Delhomme, Rachel Guillien, Michel Le Poulichet

2 week-ends à Saint-Hugues
du premier jour 9h30 au dernier
jour 16h
13-14 septembre
ET 23-25 mai

ET 5 samedis matin en visio
de 9h à 13h
11 oct, 15 nov, 13 déc,
31 janv et 21 mars

**ET 6 soirées en visio en petits
groupes de partage**

LES DEUX ÉTENDARDS

2 jours

Formation organisée par le PAS ignatien en partenariat avec le centre Saint-Hugues (pour accompagnateurs expérimentés).

Travailler ce texte central des Exercices. Quelle place dans le parcours d'une retraite ? Quels enjeux ? À qui le proposer et comment ? Quels textes des Écritures proposer ?

➤ France Delescluse, Béatrice Piganeau,
Bruno Fabre, Michel Le Poulichet

du ven 10 octobre à 14h
au dim 12 octobre à 14h

REPÈRES POUR L'ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL



1 jour

Quatre journées indépendantes de formation continue en visio ouvertes à tout accompagnateur spirituel.

le samedi
de 9h30 à 16h30

Les thèmes abordés seront :

- Textes bibliques bien connus, mal connus ?
➤ Béatrice Piganeau, cvx et Michel Le Poulichet, cvx
- Le bon usage des méditations de 2^{ème} semaine.
➤ Marie-Agnès Bourdeau, cvx et Daniel Desouches, sj
- Chercher la volonté de Dieu dans ma vie.
➤ Ghislaine de Charrette, cvx et Gilles Regaud, cvx
- Devenir accompagnateur tout terrain
➤ Geneviève Pavy, xavière et Annie Viry, cvx

15 nov

13 déc

24 janv

14 mars

LA SPIRITUALITÉ ÉCOLOGIQUE POUR NOURRIR NOS ENGAGEMENTS

3 jours

Un parcours de formation entre Terre et Ciel. Séminaire organisé par l'équipe service Laudato si' de CVX.

➤ Michel Maxime Egger, écothéologien et une équipe

du ven 8 mai à 10h
au dim 10 mai à 16h

ANIMATION DE CONVERSATION DANS L'ESPRIT

2 jours

Se former à faciliter l'écoute, la parole et la décision dans un groupe d'Église. Animer une "Conversation dans l'Esprit" et conduire un processus de décision en commun pour des petits groupes d'Église.

WE pour animateurs et responsables de groupes d'Église, ou toute personne désireuse de se mettre au service d'un groupe.

► Une équipe d'accompagnateurs CVX, ESDAC, coach :
Thierry Demars, Marie-Colette Lalire, Béatrice
et Olivier Piganeau

du sam 6 décembre à 9h30
au dim 7 décembre à 16h30

STRUCTURE ET DYNAMIQUE DES EXERCICES SPIRITUELS

8 jours

Cette session s'adresse aux accompagnateurs spirituels ignatiens, ainsi qu'à ceux qui désirent approfondir leur expérience des Exercices.

► Daniel Desouches, jésuite et Marie-Agnès Bourdeau, cvx

du sam 4 juillet à 9h30
au sam 11 juillet à 16h30



LE RÉCIT D'IGNACE, UNE INITIATION AU DISCERNEMENT

Cf Retraites autrement p 17

BÉNÉVOLAT



AMAR ET JARDINER - JOURNÉE

Une journée de bénévolat dans le parc de Saint-Hugues alliant le jardinage en équipe et des temps spirituels.

➤ Une équipe

1 jour

le mercredi de 9h à 16h30
17 sept , 8 oct, 19 nov
14 janv, 4 févr, 18 mars,
1^{er} avr, 17 juin

FÊTE DES BÉNÉVOLES

Une journée pour se retrouver et célébrer la joie d'être ensemble au service à Saint-Hugues : messe, déjeuner puis temps convivial.

1 jour

dim 25 janvier
 de 11h à 16h

AMAR Y SERVIR - WEEK-END

Un week-end de bénévolat au cœur de la vie de Saint-Hugues, alliant service (ménage, service de table et plonge), vie d'équipe, temps spirituels et moments de détente.

Tous les week-end hors vacances scolaires, zones A B et C
du vendredi 18h au dimanche 15h

2 jours

FORMATION DES RESPONSABLES DE WEEK-END À SAINT-HUGUES

Se rencontrer entre responsables de week-end, échanger, se former, partager la façon de vivre ce service.

2 jours

du mer 1 octobre à 9h30
au jeu 2 octobre à 16h

FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)

Cette formation s'adresse aux accompagnateurs spirituels, aux bénévoles d'accueil et responsables de week-end, aux salariés de Saint Huges.

Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) constituent l'aide qui est apportée à une personne présentant un trouble de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premiers secours physiques à la personne en difficulté.

➤ Myriam Bodelle et Stéphanie Migan de Souza, formatrices

2 jours

sur 2 jours, de 8h45 à 17h
mar 14 - mer 15 oct
jeu 5 - ven 6 févr

AMAR ET CONSTRUIRE

Une semaine de bénévolat à Saint-Hugues alliant travaux d'aménagement intérieur et extérieur, vie d'équipe, temps spirituels, moments de détente et de partage.

5 jours

du dimanche 18h au samedi 9h
7 - 13 sept
1 - 7 févr
31 mai - 6 juin

AMAR ET JARDINER - SEMAINE

Une semaine de bénévolat dans le parc de Saint-Hugues alliant jardinage, vie d'équipe, temps spirituels, moments de détente et de partage.

➤ Une équipe

5 jours

du dim 17 mai à 18h
au sam 23 mai à 9h

AMAR Y SERVIR - SEMAINE

Une semaine de bénévolat au cœur de la vie de Saint-Hugues, alliant service (ménage, service de table et plonge), vie d'équipe, temps spirituels et moments de détente.

7 jours

du premier jour 12h au dernier jour 15h

du sam 18 au sam 25 oct
du sam 25 oct au dim 2 nov (8 jours)
dim 28 déc 2025 au dim 4 janv
du sam 7 au sam 14 févr
du sam 14 au sam 21 févr
du sam 21 au sam 28 févr
du sam 28 févr au dim 8 mars (8 jours)
du sam 4 au sam 11 avr
du sam 11 au sam 18 avr
du sam 18 au sam 25 avr

du sam 25 avr au dim 3 mai (8 jours)
du sam 4 au sam 11 juill (Etty Hillesum)
du sam 11 au sam 18 juil
du sam 18 au sam 25 juil
du sam 25 juil au sam 1^{er} août (Chant)
du sam 1^{er} au sam 8 août
du sam 8 au sam 15 août
du sam 15 au sam 22 août
du sam 22 au sam 29 août



PARTENARIATS

DANS LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



DANS LES PROPOSITIONS DU PROGRAMME



DANS LES PROJETS



LES CENTRES SPIRITUELS IGNATIENS

Centres spirituels CVX :

Centre du Hautmont, CVX
Lille, 59
www.hautmont.org

Centre Saint-Hugues, CVX
Biviers, 38
www.sainthugues.fr

Centres jésuites :

La Pairelle
Namur, Belgique
www.csilapairelle.be

Penboch
Arradon, 56
www.penboch.fr

Manrèse
Clamart, 92
www.manrese.com

Le Châtelard
Lyon, 69
www.chatelard-sj.org

Les Coteaux-Païs
Sud-Ouest, 31
www.coteaux-pais.net

Congrégations féminines :

Notre-Dame du Cénacle
Versailles, 78
www.ndcenacle.org

Prieuré Saint-Thomas
Épernon, 28
www.prieure-saint-thomas.fr

Centre Sophie-Barat
Joigny, 89
www.centre-sophie-barat.com

Maison de prière Sainte-Ursule
Tours, 37
www.lamaisondepriere.fr

Maison du Grand Pré
Chavanod, 74
www.maisondugrandpre.fr

Maison Saint-Joseph
Vanosc, 07
www.maisonstjosephvanosc.com

CHEMIN IGNATIEN

À Grenoble, le Chemin Ignatien propose :

- retraite des Exercices spirituels de saint Ignace dans la vie, en groupe
- parcours de croissance humaine et spirituelle
- retraite spirituelle de "deux mois" dans la vie
- retraites en paroisse à la demande
- accompagnement spirituel personnel



www.diocese-grenoble-vienne.fr/chemin_ignatien.html

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

INSCRIPTIONS

Inscriptions sur www.sainthugues.fr (arrhes non remboursables)

PARTICIPATION AUX FRAIS

PENSION COMPLÈTE : 59,50 € par jour.

FRAIS D'INSCRIPTION ET DE MÉNAGE par séjour et par chambre : 10 à 20 €

ANIMATION ET ACCOMPAGNEMENT : 20 € à 45 € par jour

Une caisse de solidarité est disponible : certains donnent plus pour que tous puissent bénéficier d'un temps de ressourcement dans l'année. Parlez-en en toute simplicité à l'accueil.

Si vous désirez faire un don pour participer aux gros investissements, nous vous enverrons un reçu fiscal.

DIVERS

APPORTER : draps (possibilité de location à 10 €), linge de toilette, serviette de table, Bible, de quoi écrire, bonnes chaussures pour profiter du parc, tenue de détente et matériel convenant aux activités choisies.

ARRIVÉE ET DÉPART. Les repas sont servis à 12h30 et à 19h. Nous ne pouvons décaler ces horaires. Aussi nous vous remercions de nous signaler tout changement d'horaires (arrivée ou départ) au moins 48h à l'avance.

BON À SAVOIR : Le centre ne dispose pas d'ascenseur et les chambres sont en étages.

ACCÈS À SAINT-HUGUES

• EN VOITURE :

GPS : Lat x Lon : 45.2355782, 5.7912924

Depuis Grenoble, Chambéry, Lyon ou Valence : sur l'autoroute A41 entre Grenoble et Chambéry, prendre la sortie 25. Monter vers Montbonnot-centre (environ 1 km). Puis direction Grenoble, traverser Montbonnot et prendre à droite le Chemin des Arriots. Suivre les flèches « Saint-Hugues ».

• DEPUIS LA GARE DE GRENOBLE :

Bus C1 direction Meylan / Arrêt *Plaine fleurie* (Meylan) (14 mn)

PUIS **Bus 80** direction Crolles / Arrêt *Av du Général de Gaulle* (Montbonnot) (11 mn)

Téléphonez au centre, on vient vous chercher (ATTENTION, seulement aux heures d'ouverture de l'accueil ; 9h - 12h30 et 14h - 18h).

OU

Tram B direction Gières, OU **tram D** direction St Martin d'Hères / Arrêt *Grand Sablon* (La Tronche) (15 mn)

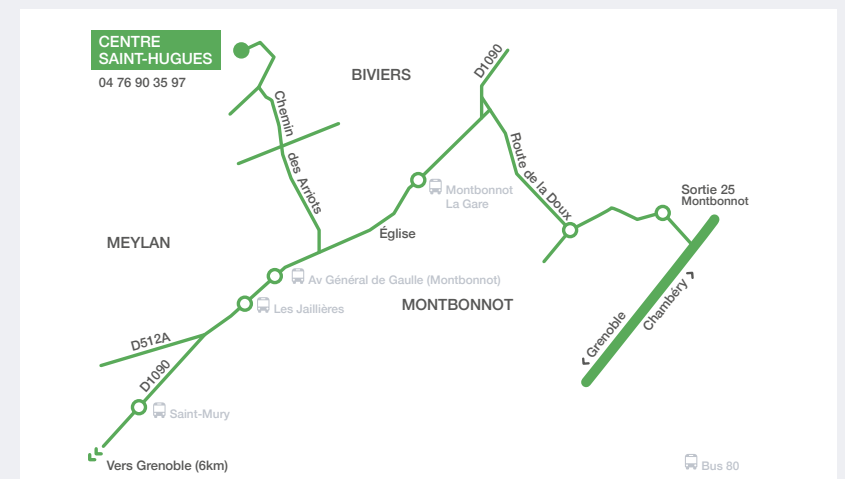
PUIS **Bus 42** direction Meylan / Arrêt *Pré Catlan* (Meylan) (22 mn)

Marchez 17 mn (900 m) vers Saint-Hugues (trajet en montée, sac à dos recommandé).

Consultez les horaires : <https://www.reso-m.fr/7-itineraire.htm>

• **EN TAXI** : La seule solution après 18h.

• **À VÉLO** : 50 mn depuis la gare de Grenoble et 250 m de dénivelé.



CALENDRIER 2025-2026

DATES	TITRE	DURÉE	
SEPTEMBRE 2025			
Dim 7 - Sam 13	Amar et construire	5 jours	48
Ven 12 - Dim 14	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 12	Atelier d'écriture	Matinée	7
Ven 12	Méditation	Après-Midi	7
Sam 13	Atelier d'écriture	Matinée	7
Sam 13 - Dim 14	Parcours de formation à l'animation de sessions ou retraites ignatiennes	2 week-ends et 5 matinées	45
Dim 14	Messe autrement	1 heure	7
Dim 14 - Dim 21	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Mer 17	Amar et jardiner - Journée	1 jour	48
Ven 19 - Dim 21	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 19	Pèlerin du vendredi	1 jour	7
Ven 26 - Dim 28	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Dim 28 - Dim 5	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
OCTOBRE			
Mer 1 - Jeu 2	Formation des responsables de week-end à Saint-Hugues	2 jours	48
Ven 3 - Dim 5	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 3	Atelier d'écriture	Matinée	7
Ven 3	Méditation	Après-Midi	7
Sam 4	Atelier d'écriture	Matinée	7
Dim 5	Messe autrement	1 heure	7
Lun 6 - Ven 17	Avance en eau profonde	10 jours	14
Lun 6 - Ven 17	Choix de vie	10 jours	37
Lun 6 - Ven 10	Épuisement professionnel, "burn out", comment rebondir ?	3 jours	40
Mar 7	Parole et Créativité	1 jour	8
Mer 8	Amar et jardiner - Journée	1 jour	48
Ven 10 - Dim 12	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 10	Journée off pour les pro	1 jour	40
Ven 10 - Dim 12	Les deux étendards	2 jours	45
Sam 11 - Dim 12	Avec de la terre entre les mains	2 jours	11

Sam 11	Parcours de formation à l'animation de sessions ou retraites ignatiennes	2 week-ends et 5 matinées	45
Lun 13	Journée oasis	1 jour	8
Mar 14 - Mer 15	Formation Premiers secours en santé mentale (PSSM)	2 jours	48
Ven 17	Pèlerin du vendredi	1 jour	7
Sam 18 - Sam 25	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 18 - Sam 25	Prier marcher partager - Automne	6 jours	26
Sam 18 - Sam 25	Retraite 5 sens	6 jours	18
Sam 18 - Sam 25	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Dim 19 - Dim 26	Écrire en chemin	6 jours	18
Sam 25 - Dim 2	Amar y servir - Semaine	8 jours	49
Sam 25 - Mer 29	Initiation aux Exercices spirituels	3 jours	14
Sam 25 - Mer 29	Ouvrir un chemin de pardon	3 jours	29
Sam 25 - Sam 1	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Mer 29 - Dim 2	Ma vie affective, avancer en confiance	4 jours	37

NOVEMBRE

Lun 3 - Mer 12	Revivre par le jeûne	8 jours	18
Mar 4	Parole et Créativité	1 jour	8
Ven 7 - Dim 9	Amar y servir - Week-end	3 jours	48
Ven 7	Atelier d'écriture	Matinée	7
Ven 7	Méditation	Après-Midi	7
Sam 8	Atelier d'écriture	Matinée	7
Sam 8 - Sam 15	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Lun 10	Journée oasis	1 jour	8
Ven 14 - Dim 16	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 14	Journée off pour les pro	1 jour	40
Sam 15 - Dim 16	Est-ce bien lui ? Est-ce bien elle ?	2 jours	37
Sam 15	Parcours de formation à l'animation de sessions ou retraites ignatiennes	2 week-ends et 5 matinées	45
Sam 15	Repères pour l'accompagnement spirituel	1 jour	45
Dim 16	Messe autrement	1 heure	7
Lun 17 - Ven 21	Traverser le deuil d'un proche	3 jours	29
Mer 19	Amar et jardiner - Journée	1 jour	48
Jeu 20 - Sam 22	Équilibre vie pro / vie perso	3 jours	40
Ven 21 - Dim 23	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 21 - Dim 23	Itinéraire de prière avec Etty Hillesum	2 jours	11

Ven 21	Pèlerin du vendredi	1 jour	7
Ven 21 - Dim 23	Préparons notre mariage	2 jours	37
Dim 23 - Dim 30	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Ven 28 - Dim 30	Aimer dans la durée	2 jours	29
Ven 28 - Dim 30	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Sam 29 - Dim 30	Halte spirituelle	2 jours	11

DÉCEMBRE

Mar 2	Parole et Créativité	1 jour	8
Jeu 4	La retraite : un regard neuf sur ma vie...!	3 journées	29
Ven 5 - Sam 6	Accompagner un proche dans le grand âge	2 jours	29
Ven 5 - Dim 7	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Sam 6 - Dim 7	Animation de conversation dans l'Esprit	2 jours	46
Sam 6 - Dim 7	Parcours séparés - divorcés : Un chemin d'espérance	2 week-ends	30
Dim 7 - Dim 14	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Lun 8	Journée oasis	1 jour	8
Ven 12 - Dim 14	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 12	Atelier d'écriture	Matinée	7
Ven 12	Journée off pour les pro	1 jour	40
Ven 12	Méditation	Après-Midi	7
Sam 13	Atelier d'écriture	Matinée	7
Sam 13 - Dim 14	Ennéagramme - Découverte	2 jours	34
Sam 13	Parcours de formation à l'animation de sessions ou retraites ignatiennes	2 week-ends et 5 matinées	45
Sam 13	Repères pour l'accompagnement spirituel	1 jour	45
Dim 14	Messe autrement	1 heure	7
Dim 14	Fête de la famille ignatienne de l'Isère	1 jour	9
Ven 19	Pèlerin du vendredi	1 jour	7
Dim 28 - Dim 4	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Dim 28 - Dim 4	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Lun 29 - Ven 2	Le nouvel an des 30-45 ans	4 jours	19

JANVIER 2026

Lun 5 - Ven 16	Avance en eau profonde	10 jours	14
Lun 5 - Ven 16	Choix de vie	10 jours	37
Lun 5 - Ven 9	Épuisement professionnel, "burn out", comment rebondir ?	3 jours	40
Lun 5 - Ven 16	Exercices spirituels en 3 fois 10 jours	3 x 10 jours	14
Lun 5 - Jeu 5	Exercices spirituels en 30 jours	30 jours	16

Mar 6	Parole et Créativité	1 jour	8
Jeu 8	La retraite : un regard neuf sur ma vie...!	3 journées	29
Ven 9 - Dim 11	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 9	Atelier d'écriture	Matinée	7
Ven 9	Journée off pour les pro	1 jour	40
Ven 9	Méditation	Après-Midi	7
Sam 10	Atelier d'écriture	Matinée	7
Sam 10 - Dim 11	Halte spirituelle	2 jours	11
Sam 10 - Dim 11	Redonner du souffle à notre couple	2 jours	30
Dim 11	Messe autrement	1 heure	7
Dim 11 - Dim 18	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Lun 12	Journée oasis	1 jour	8
Mer 14	Amar et jardiner - Journée	1 jour	48
Ven 16 - Dim 18	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 16 - Dim 18	Comment mieux vivre les relations au quotidien ?	2 jours	34
Ven 16	Pèlerin du vendredi	1 jour	7
Ven 16 - Dim 18	Préparons notre mariage	2 jours	37
Sam 17	Parents d'ado	1 jour	30
Lun 19 - Mer 21	Formation au leadership synodal à l'école d'Ignace de Loyola	2 fois 3 jours	40
Jeu 22 - Dim 25	Quand on est touché par une épreuve	3 jours	30
Ven 23 - Dim 25	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 23 - Dim 25	Vivre l'aventure de la prière en couple	2 jours	31
Sam 24	Repères pour l'accompagnement spirituel	1 jour	45
Dim 25	Fête des bénévoles	1 journée	48
Dim 25 - Dim 1	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Mer 28 - Ven 30	Danses en cercle	3 jours	19
Ven 30 - Dim 1	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 30 - Dim 1	Vie pro : j'ai une décision à prendre	3 jours	40
Sam 31	Décider en couple	1 jour	30
Sam 31	Parcours de formation à l'animation de sessions ou retraites ignatiennes	2 week-ends et 5 matinées	45
Sam 31 - Dim 1	Parcours séparés - divorcés : Un chemin d'espérance	2 week-ends	30

FÉVRIER

Dim 1 - Sam 7	Amar et construire	5 jours	48
Dim 1	Messe autrement	1 heure	7
Mar 3	Parole et Créativité	1 jour	8

Mer 4	Amar et jardiner - Journée	1 jour	48
Jeu 5 - Ven 6	Formation Premiers secours en santé mentale PSSM	2 jours	48
Jeu 5	La retraite : un regard neuf sur ma vie... !	3 journées	29
Ven 6	Atelier d'écriture	Matinée	7
Ven 6	Méditation	Après-Midi	7
Sam 7 - Sam 14	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 7	Atelier d'écriture	Matinée	7
Sam 7 - Sam 14	Prier marcher partager - 30-45 ans	6 jours	26
Sam 7 - Sam 14	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Sam 7 - Sam 14	Retraite en montagne - hiver	6 jours	26
Dim 8 - Sam 14	Retraite Cinéma	5 jours	19
Sam 14 - Sam 21	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 14 - Sam 21	Prier marcher partager - Hiver	6 jours	26
Sam 14 - Sam 21	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Sam 14 - Jeu 19	Session-retraite Ennéagramme	4 jours	19
Dim 15 - Ven 20	Retraite photo	6 jours	19
Sam 21 - Sam 28	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 21 - Sam 28	Prier marcher et discernement professionnel - hiver	6 jours	41
Sam 21 - Sam 28	Prier marcher partager - Hiver	6 jours	26
Sam 21 - Sam 28	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Sam 21 - Sam 28	Retraite en montagne - 18-30 ans	6 jours	37
Sam 21 - Sam 28	Retraite en montagne - 30-45 ans	6 jours	26
Lun 23	Retraite de Carême dans la vie	Le temps du carême	16
Sam 28 - Dim 8	Amar y servir - Semaine	8 jours	49
Sam 28 - Jeu 5	Le clown et la pratique des Exercices spirituels	4 jours	20
Sam 28 - Mer 4	Ouvrir un chemin de pardon	3 jours	29
Sam 28 - Sam 7	Prier marcher partager - Hiver	6 jours	26
Sam 28 - Sam 7	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
MARS			
Lun 2	Retraite de Carême dans la vie	Le temps du carême	16
Mar 3	Parole et Créativité	1 jour	8
Mer 4 - Dim 8	Initiation aux Exercices spirituels	3 jours	14
Sam 7 - Dim 8	Corps vivant, corps priant, corps dansant	2 jours	11
Sam 7 - Dim 8	Halte spirituelle	2 jours	11

Lun 9 - Ven 20	Avance en eau profonde	10 jours	14
Lun 9 - Ven 20	Choix de vie	10 jours	37
Lun 9 - Ven 20	Exercices spirituels en 3 fois 10 jours	3 x 10 jours	14
Lun 9	Journée oasis	1 jour	8
Lun 9	Retraite de Carême dans la vie	Le temps du carême	16
Ven 13 - Dim 15	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 13	Atelier d'écriture	Matinée	7
Ven 13	Journée off pour les pro	1 jour	40
Ven 13	Méditation	Après-Midi	7
Ven 13 - Dim 15	Amour et engagement	2 jours	31
Sam 14	Atelier d'écriture	Matinée	7
Sam 14 - Dim 15	Ennéagramme pour couples	2 jours	34
Sam 14 - Dim 15	Halte spirituelle	2 jours	11
Sam 14	Repères pour l'accompagnement spirituel	1 jour	45
Lun 16	Retraite de Carême dans la vie	Le temps du carême	16
Mer 18	Amar et jardiner - Journée	1 jour	48
Ven 20 - Dim 22	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 20	Pèlerin du vendredi	1 jour	7
Ven 20 - Dim 22	Prière ignatienne et méditation de pleine présence - WE	2 jours	11
Ven 20 - Dim 22	Trajet d'Évangélisation des profonds	4 week-ends	31
Sam 21	Parcours de formation à l'animation de sessions ou retraites ignatienne	2 week-ends et 5 matinées	45
Dim 22	Messe autrement	1 heure	7
Dim 22 - Dim 29	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Lun 23	Retraite de Carême dans la vie	Le temps du carême	16
Jeu 26	La retraite : un nouveau cap pour notre couple !	1 jour	32
Ven 27	Journée off pour les pro	1 jour	40
Ven 27 - Dim 29	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 27 - Dim 29	Préparons notre mariage	2 jours	37
Sam 28 - Dim 29	Ennéagramme - Approfondissement	2 jours	34
Sam 28 - Lun 6	Jeûner, une expérience spirituelle	8 jours	20
Dim 29 - Lun 6	Retraite à la carte - Semaine sainte	3 jours minimum	15
Lun 30	Retraite de Carême dans la vie	Le temps du carême	16
AVRIL			
Mer 1	Amar et jardiner - Journée	1 jour	48

Ven 3	Atelier d'écriture	Matinée	7
Ven 3	Méditation	Après-Midi	7
Sam 4 - Sam 11	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 4	Atelier d'écriture	Matinée	7
Dim 5 - Sam 11	Retraite à la carte - Octave de Pâques	3 jours minimum	15
Sam 11 - Sam 18	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 11 - Ven 17	Psaumes et théâtre	6 jours	20
Sam 11 - Sam 18	Retraite 5 sens	6 jours	18
Sam 11 - Sam 18	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Sam 18 - Sam 25	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 18 - Sam 25	Exercices spirituels et jardinage	6 jours	21
Sam 18 - Sam 25	Le récit d'Ignace, une initiation au discernement	5 jours	21
Sam 18 - Sam 25	Prier marcher changer	6 jours	26
Sam 18 - Sam 25	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Sam 18 - Sam 25	Retraite Laudato Si en montagne	6 jours	43
Sam 25 - Dim 3	Amar y servir - Semaine	8 jours	49
Sam 25 - Mer 29	Initiation aux Exercices spirituels	3 jours	14
Sam 25 - Sam 2	Prier marcher partager - Printemps	6 jours	26
Sam 25 - Sam 2	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Mer 29 - Dim 10	Avance en eau profonde	10 jours	14
Mer 29 - Dim 10	Choix de vie	10 jours	37

MAI

Ven 1 - Dim 3	Relire sa vie pro	3 jours	41
Mar 5	Parole et Créativité	1 jour	8
Jeu 7 - Dim 10	Amar y servir - Week-end	3 jours	48
Jeu 7 - Dim 10	Le corps chantant, un chemin vers Dieu	3 jours	12
Jeu 7 - Dim 10	Oui, ma vie porte du fruit ?!	3 jours	32
Ven 8 - Dim 10	La spiritualité écologique pour nourrir nos engagements	3 jours	45
Dim 10 - Dim 17	Retraite à la carte - Ascension	3 jours minimum	15
Lun 11	Journée oasis	1 jour	8
Mer 13 - Dim 17	Amar y servir - Week-end - Ascension	4 jours	48
Mer 13 - Dim 17	Éco-spiritualité : s'ancrer dans l'espérance	4 jours	43
Jeu 14 - Dim 17	Vivre Laudato Si en famille	4 jours	43
Ven 15	Pèlerin du vendredi	1 jour	7

Dim 17 - Sam 23	Amar et jardiner - Semaine	5 jours	49
Dim 17	Messe autrement	1 heure	7
Lun 18 - Ven 22	Épuisement professionnel, "burn out", comment rebondir ?	3 jours	40
Mar 19	Transmettre à nos petits-enfants : quoi ? Comment ?	1 jour	32
Ven 22 - Lun 25	Amar y servir - Week-end - Pentecôte	2 jours	48
Ven 22 - Lun 25	Les dons de l'Esprit à l'œuvre dans nos vies	3 jours	21
Ven 22 - Sam 30	Retraite à la carte - Pentecôte	3 jours minimum	15
Sam 23 - Lun 25	L'appel des cimes	3 jours	38
Sam 23 - Lun 25	Parcours de formation à l'animation de sessions ou retraites ignatiennes	2 week-ends et 5 matinées	45
Jeu 29 - Sam 31	Amar y servir - Week-end	4 jours	48
Ven 29	Atelier d'écriture	Matinée	7
Ven 29	Méditation	Après-Midi	7
Ven 29 - Dim 31	Préparons notre mariage	2 jours	37
Sam 30 - Dim 31	Quand les enfants s'en vont : une nouvelle étape pour notre couple !	2 jours	33
Sam 30	Atelier d'écriture	Matinée	7
Sam 30 - Dim 31	Halte spirituelle	2 jours	11
Dim 31 - Sam 6	Amar et construire	5 jours	48

JUIN

Lun 1 - Sam 6	Chanter pour Dieu	5 jours	21
Mar 2	Parole et Créativité	1 jour	8
Ven 5 - Dim 7	Amar y servir - Week-end	3 jours	48
Ven 5 - Dim 7	Trajet d'Évangélisation des profondeurs	4 week-ends	31
Sam 6 - Lun 15	Revivre par le jeûne	8 jours	18
Dim 7 - Dim 14	Invitation à la prière contemplative	6 jours	21
Dim 7 - Dim 14	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Lun 8	Journée oasis	1 jour	8
Ven 12 - Dim 14	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 12	Atelier d'écriture	Matinée	7
Ven 12	Journée off pour les pro	1 jour	40
Ven 12	Méditation	Après-Midi	7
Sam 13	Atelier d'écriture	Matinée	7
Sam 13 - Dim 14	Est-ce bien lui ? Est-ce bien elle ?	2 jours	37
Lun 15 - Ven 26	Avance en eau profonde	10 jours	14
Lun 15 - Ven 26	Choix de vie	10 jours	37

Lun 15 - Ven 26	Exercices spirituels en 3 fois 10 jours	3 x 10 jours	14
Lun 15 - Mer 17	Formation au leadership synodal à l'école d'Ignace de Loyola	2 fois 3 jours	40
Mer 17	Amar et jardiner - Journée	1 jour	48
Mer 17 - Ven 19	Être présent à la présence	3 jours	22
Ven 19 - Dim 21	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 19	Pèlerin du vendredi	1 jour	7
Sam 20 - Dim 21	Halte spirituelle	2 jours	11
Dim 21	Messe autrement	1 heure	7
Ven 26 - Dim 28	Amar y servir - Week-end	2 jours	48
Ven 26 - Dim 28	Danse et Lectio Divina créative	2 jours	12
Ven 26 - Dim 28	Préparons notre mariage	2 jours	37
Sam 27 - Dim 28	L'arrivée du premier enfant, un bouleversement pour le couple ?	2 jours	33
Sam 27 - Sam 4	Retraite à la carte	3 jours minimum	15

JUILLET

Sam 4 - Sam 11	Amar y servir - Semaine - Ety Hillesum	7 jours	49
Sam 4 - Sam 11	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Sam 4 - Sam 11	Structure et dynamique des Exercices spirituels	8 jours	46
Dim 5 - Sam 11	Goûter à l'écologie intégrale en montagne	5 jours	43
Sam 11 - Sam 18	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 11 - Sam 18	Exercices spirituels et yoga	6 jours	22
Sam 11 - Ven 17	Lire ensemble l'Évangile, ça change tout !	5 jours	22
Sam 11 - Sam 18	Pèlerins en montagne	6 jours	26
Sam 11 - Sam 18	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Sam 11 - Sam 18	Retraite en montagne dans le Queyras	6 jours	27
Sam 18 - Sam 25	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 18 - Sam 25	Arcabas au fil de l'Évangile	6 jours	22
Sam 18 - Mer 22	Initiation aux Exercices spirituels	3 jours	14
Sam 18 - Sam 25	Prier marcher partager - Été	6 jours	26
Sam 18 - Ven 24	Se laisser rencontrer par le Christ	5 jours	14
Mer 22 - Dim 26	Retraite pour couples	3 jours	33
Ven 24 - Mar 4	Avance en eau profonde	10 jours	14
Ven 24 - Mar 4	Choix de vie	10 jours	37
Sam 25 - Sam 1	Amar y servir - Semaine - Chant	7 jours	49
Sam 25 - Sam 1	Prier marcher partager - 30-45 ans	6 jours	26
Sam 25 - Sam 1	Quand le corps devient prière	6 jours	22

Dim 26 - Jeu 30	Prier dialoguer randonner en couple	4 jours	33
Dim 26 - Sam 1	Vivre les Exercices spirituels	5 jours	14
AOÛT			
Sam 1 - Sam 8	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 1 - Sam 8	Prier marcher partager - Été	6 jours	26
Sam 1 - Sam 8	Prière ignatienne et méditation de pleine présence	6 jours	23
Sam 1 - Sam 8	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Dim 2 - Jeu 6	Prier dialoguer randonner en couple	4 jours	33
Mar 4 - Sam 8	Initiation aux Exercices spirituels	3 jours	14
Sam 8 - Sam 15	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 8 - Sam 15	Couleurs et lumières d'Évangile	6 jours	23
Sam 8 - Sam 15	Marcher avec Ignace	6 jours	26
Sam 8 - Sam 15	Qi Gong et Parole de Dieu	6 jours	23
Sam 8 - Sam 15	Retraite Queyras 18-30 ans	6 jours	38
Sam 8 - Sam 15	Retraite Queyras 30-45 ans	6 jours	27
Sam 8 - Ven 14	Vivre les Exercices spirituels	5 jours	14
Ven 14 - Mar 18	Faites tout ce qu'il vous dira	3 jours	24
Sam 15 - Sam 22	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 15 - Sam 22	Pèlerins en montagne	6 jours	26
Sam 15 - Sam 22	Retraite 5 sens	6 jours	18
Sam 15 - Sam 22	Célibataire, et après ?	6 jours	33
Dim 16 - Sam 22	Vivre les Exercices spirituels	5 jours	14
Mar 18 - Sam 22	Initiation aux Exercices spirituels	3 jours	14
Sam 22 - Sam 29	Amar y servir - Semaine	7 jours	49
Sam 22 - Sam 29	Prier de tout son être	6 jours	24
Sam 22 - Sam 29	Prier marcher et discernement professionnel - été	6 jours	41
Sam 22 - Sam 29	Retraite à la carte	3 jours minimum	15
Sam 22 - Sam 29	Retraite en montagne - été	6 jours	26



**"À toutes les personnes, où qu'elles soient,
à tous les peuples, à toute la terre : que la paix
soit avec vous ! Voilà la paix du Christ ressuscité,
une paix désarmée, une paix désarmante...
Le mal ne l'emportera pas. Nous sommes tous
dans les mains de Dieu!"**

Pape Léon XIV



Conception: Héloïse Barreau / Photos: Centre Saint-Hugues

Centre spirituel Saint-Hugues

313 chemin Billerey - 38330 Biviers - France
04 76 90 35 97 - accueil@sainthugues.fr - www.sainthugues.fr