

## Pour les matins du temps de l'Avent 2025



**Une proposition pour se préparer à Noël ! prendre un temps de méditation-crédation certains matins de l'Avent, le lundi, mercredi et vendredi, à partir des textes bibliques.**

Il s'agit, **ces matins-là, de 6h40 à 7h05**, (ou bien les matins où c'est possible pour vous) quand il fait encore nuit, de **se retrouver en direct par zoom**, et de prendre un temps de prière créative pour ouvrir son cœur et se laisser transformer en ce temps de l'Avent.

C'est l'idée de **se réveiller un peu plus tôt pour s'offrir un temps avant de commencer la journée, un temps pour soi et pour le Seigneur** avant d'être pris dans le flot des occupations.

**Déroulé** : mise en présence du Seigneur avec le corps, puis temps créatif de méditation sur un texte de la liturgie, et conclusion en rassemblant la prière.

**Du lundi 8 décembre au vendredi 19 décembre, les lundis, mercredis et vendredis, de 6h40 à 7h05**

Participation libre et responsable

**Il suffit de s'inscrire pour recevoir le lien** : mail à [contact@veronique-soulard.fr](mailto:contact@veronique-soulard.fr)

A diffuser largement

Véronique Soulard Thérapeute Vittoz Certifiée en journal créatif 07 50 27 28 93  
<https://www.psy.veronique-soulard.fr/>