

2025-2026



Le Cénacle

Centre spirituel



VERSAILLES

ILE-DE-FRANCE



Vous souhaitez et cherchez à ...

Vous ressourcer, respirer



Faire une pause pour prendre du recul



Trouver du sens dans votre vie



Grandir et mieux vous connaître



Ecouter et rencontrer Dieu



Prier ou apprendre à prier



Vivre les Exercices Spirituels de St Ignace



Découvrir et méditer la Parole de Dieu



Etre accompagné sur votre chemin

Avec une communauté,
Dans un lieu de prière et de paix,
Avec un espace pour vous poser.



6

Vivre une retraite

9

Faire une halte spirituelle

12

Mieux me connaître

14

Partager avec la communauté

16

Me former

17

Mais encore...

18

Planning

22

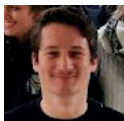
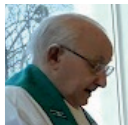
Autres Centres spirituels

23

Autres communautés du Cénacle

24

Infos pratiques



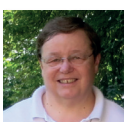
"Dieu est Bon,
il est plus que Bon,
il est la Bonté"



Ste Thérèse Couderc

Handwritten signature: Thérèse

Thérèse Couderc (1805-1885), fondatrice des sœurs de Notre Dame du Cénacle, a fait l'expérience de la Bonté de Dieu à qui elle peut alors "se livrer" sans réserve. Elle y a reconnu un chemin de vie et de bonheur que nous voulons partager. Canonisée, elle est considérée comme sainte par l'Église catholique.





LE CÉNACLE

Nous sommes **des sœurs** qui vivons en **communauté**, saisies par l'amour du Christ, animées par le désir de faire **découvrir la Parole de Dieu** pour qu'elle devienne source de vie en chacun. Nous sommes au service du chemin de toute personne qui cherche un sens à sa vie, qui cherche Dieu et la rencontre avec le Christ, qui désire grandir dans sa vie humaine et sa vie de foi. Nous nous inscrivons dans la tradition spirituelle héritée de St Ignace de Loyola et des Exercices Spirituels.

DANS LE CENTRE SPIRITUEL

NOUS VOUS OFFRONS

Avec de nombreux
collaborateurs et collaboratrices
un espace pour :

Vous accueillir

Vous écouter

Vous accompagner

Prier et célébrer le Seigneur

VOUS TROUVEREZ

Une communauté où il fait bon vivre

Un parc qui ouvre à la contemplation

Un espace de ressourcement

Un maison pour vivre une expérience
de rencontre du Christ

Un lieu pour mieux vivre avec
soi-même et avec le Christ



L'ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL

L'accompagnement est une possibilité offerte par l'Eglise à toute personne qui veut être aidée à : chercher et trouver Dieu au cœur de ses activités quotidiennes, faire des choix en cohérence avec l'Evangile, tenir bon dans la prière, distinguer ce qui fonde sa vie de ce qui est moins essentiel. Il se vit avec une personne (religieuse ou laïque ou prêtre) mandatée par l'Eglise. Selon les périodes, un accompagnement dans une autre langue (anglais, italien) peut être envisagé.

POINT ECOUTE

Une difficulté de famille, un problème de santé, un souci professionnel, une question de foi, à qui m'adresser ? C'est soudain et j'ai besoin d'en parler rapidement : une personne de notre équipe Cénacle est disponible pour vous écouter, sans rendez-vous, de manière ponctuelle, le mardi entre 14h et 16h.

*Vivre une retraite :
chaque mois une retraite
est proposée*



RETRAITE D'INITIATION AUX EXERCICES SPIRITUELS

MAGIS

Pour les jeunes 20-30 ans

Du lundi 26 janvier (10h30) au vendredi 30 janvier (16h30) 2026

Du lundi 9 février (10h30) au vendredi 13 février (16h30) 2026

ESPACE DE RETRAITE SELON LES EXERCICES SPIRITUELS DE ST IGNACE

Vivre une retraite personnellement accompagnée. 3 jours minimum

Entre lundi 20 octobre (18h) et mercredi 29 octobre (9h) 2025

Entre vendredi 20 février (18h) et dimanche 1er mars (9h) 2026

Entre dimanche 19 avril (18h) et jeudi 30 avril (9h) 2026

Entre mardi 30 juin (12h) et jeudi 9 juillet (9h) 2026

Entre vendredi 10 juillet (18h) et vendredi 17 juillet (9h) 2026

Entre mardi 25 août (18h) et jeudi 3 septembre (9h) 2026

3x 10 jours - EXERCICES SPIRITUELS DE ST IGNACE

Vivre les Exercices Spirituels de 30 jours en 3 x 10 jours sur une année

Du lundi 20 octobre (18h) au vendredi 31 octobre (9h) 2025

Du vendredi 20 février (18h) au mardi 3 mars (9h) 2026

Du dimanche 19 avril (18h) au samedi 2 mai (9h) 2026

Été : date à décider ensemble

RETRAITE CHOIX DE VIE

MAGIS

Selon les Exercices Spirituels de saint Ignace, pour prendre une décision importante, minimum 8 jours

De lundi 20 octobre (18h) à vendredi 31 octobre (9h) 2025

De vendredi 20 février (18h) à mardi 3 mars (9h) 2026

De dimanche 19 avril (18h) à samedi 2 mai (9h) 2026

De dimanche 26 juillet (18h) à mardi 4 août (17h) 2026

(Déclic, SDV, ouvert à d'autres)

De mardi 25 août (18h) à jeudi 3 septembre (17h) 2026

5 rencontres pour chercher et trouver Dieu dans ma vie quotidienne

...Temps de prière, enseignements, partages en petits groupes, pistes pour la prière personnelle entre les rencontres. Une rencontre individuelle est possible entre les rencontres.

Quand ? Durant le carême et juste après Pâques - Jeudi 20h15 - 22h
les 12, 19 et 26 mars + 9 et 16 avril 2026

TOUT AU LONG DE L'ANNEE. 3 À 10 JOURS SELON LES EXERCICES SPIRITUELS DE ST IGNACE

Selon les possibilités d'accueil et d'accompagnement. Prière personnelle, avec la communauté. Profiter de la beauté du lieu.



RETRAITES À THÈME AVEC ENSEIGNEMENT ET ACCOMPAGNEMENT POSSIBLE

Mars 2026

Lundi 2 mars (18h) au samedi 7 mars (17h) – 5 jours

Cœur, corps, clown... chemins vers Dieu

Agnès Penet, art-thérapeute et Marie-Laure Richarme, accompagnatrice spirituelle

Lundi 2 mars (10h) au dimanche 8 mars (15h) – 7 jours

Retraite jeûne : Le jeûne de Jésus

Sr Claire de Leffe, Cénacle, Dr Christian Bouchot, Mme Karac, Damien Fassier

Avril 2026

Pour les jeunes

Mercredi 1er avril (20h30 ayant dîné) au dimanche 5 avril (10h ou après déjeuner) – 4 jours

Vivre les jours saints avec la communauté

La communauté

Juillet 2026

Vendredi 10 juillet (18h) au Vendredi 17 juillet (9h) – 6 jours

Retraite lectio divina : Heureux les pauvres

Sr Marie Jamet, Cénacle



Samedi 18 juillet (18h) au Samedi 25 juillet (9h) – 6 jours

Goûter la Parole de Dieu, un chemin de guérison

Sr Véronique Fabre et sr Marie Lacoste, Cénacle

Dimanche 19 juillet (18h) au Samedi 25 juillet (9h) – 5 jours

Balbutier la foi ?

La Parole de Dieu n'est pas un téléphone céleste, ni un absolu qui tombe du ciel, ni une vérité définitivement définitive.

Elle est un dialogue, une parole envoyée à quelqu'un dans la situation où il se trouve. Nous nous mettrons à l'écoute de l'évangile pour progresser dans la connaissance et dans l'amour de Dieu et de l'humanité.

P. Raphaël Buyse, prêtre diocésain de Lille

Dimanche 26 juillet (18h) au dimanche 2 août (9h) – 6 jours

D'argile et d'or

P. Yann Le Lay, prêtre diocésain de Versailles



Faire une halte spirituelle

Respirer, me nourrir,
orienter ma vie, chercher Dieu



UN TEMPS POUR DIEU

Pour tous

Tout au
long de l'année

Me poser, me ressourcer, 1, 2, 3 jours,
selon les possibilités d'accueil.
Prier personnellement et avec la communauté.
Profiter de la beauté du lieu.

De septembre
à juin

Propositions de quelques heures

MATINÉES SPIRITUELLES

Pour tous

Mardi matin
9h30-12h

Chaque mois un rendez-vous pour se ressourcer
avec le psaume et l'évangile du jour.
Ils sont commentés pour mieux les comprendre
et des pistes sont proposées pour aider à les
méditer personnellement pendant une heure.
La matinée se termine par un partage du fruit
de la méditation de chacun en grande liberté.
Animé par Sr Michèle Jeunet, Cénacle et Mme Claude Geoffray

2^e ou 3^e mardi du mois

2025 :

14/10 - 18/11 - 16/12

2026 :

20/01 - 17/02 - 17/03 -

14/04 - 12/05 - 16/06

DÉCOUVRIR LE JOURNAL CRÉATIF

Pour tous

Après-midi
14h30 - 17h30

Un atelier de 3h pour s'initier à cette méthode
simple qui permet de s'arrêter, se poser et
se connecter à son intériorité, dans le quotidien
de la vie. 3 langages sont utilisés : le dessin,
le collage, l'écriture. Ils sont au service du
cheminement à la rencontre de soi-même
des autres et du plus Vaste en nous.

Donc aucun besoin d'expertise en arts ou en littérature pour pratiquer !
Animé par Sr Yveline Gérard, sœur de la Retraite

2025 :

Samedi 11 octobre

2026 :

Samedi 17 janvier

RELIRE SA VIE AVEC LE JOURNAL CRÉATIF avoir suivi « découvrir le journal créatif »

NOUVEAU

Après-midi
14h30 - 17h30

A partir du journal créatif, relire sa vie :
lire de nouveau, relier et recevoir ce qui
fait sens.

Animé par Sr Yveline Gérard, sœur de la Retraite

2026 :

Samedi 30 mai

L'AVENT AVEC MARIE

NOUVEAU

Mardi soir
Décembre
20h30 - 22h

Chaque semaine, une rencontre pour entrer dans ce qu'a vécu la Vierge Marie et découvrir sa place particulière, qui elle est, et avec elle, nous aussi comprendre notre propre chemin pour recevoir Jésus, le Christ
Animé par Sophie Bleu-Delattre

**3 rencontres
mardi
de décembre
2025 :**
2/12 - 9/12 - 16/12

PAROLE. PAIN. POMME. PARTAGE

Pour tous

Carême :
Vendredi
12h30-13h30

Avec les sœurs de la communauté, jeûner, accueillir la Parole de Dieu et partager avec une association caritative.
Je peux venir une ou plusieurs fois ou à toutes les rencontres.
Avec la communauté du Cénacle

2026 :
20/02 - 27/02
6/03 - 13/03
20/03 - 27/03

VIGILES DE PENTECÔTE

Pour tous

Pentecôte :
Samedi
20h30-22h

Me livrer au souffle de l'Esprit Saint, souffle imprévisible de liberté, qui recrée toutes choses nouvelles.
Déployer une belle liturgie, avec la communauté.
Avec la communauté du Cénacle

2026 :
Samedi 23 mai

Propositions d'une journée

PRENDRE SOIN DU PARC



Pour tous **NOUVEAU**

Journée
Samedi
10h30-17h30

Dans notre engagement Eglise verte, nous marquerons particulièrement ce mois de la création. En ce jour de St François d'Assise, avec la communauté, prendre soin du parc et ensemble nous émerveiller. Une démarche spirituelle sera possible.
Proposée par la communauté et leurs collaborateurs

2025 :
Samedi 4 octobre

PRENDRE SOIN DE LA COMMUNICATION

dans son couple
ou sa famille **NOUVEAU**

Journée
Samedi
10h - 17h30

Une journée pour prendre soin de la communication dans son couple, ou entre au moins 2 personnes d'une même famille, ensemble et chacun, avec d'autres duo. Exercices et pistes, temps de partage en couple et entre couples.
Animée par Gaëlle Boix et Renaud Anzieu, une sœur de la communauté

2025 :
Samedi 15 novembre



RETRAITE D'UN JOUR

Pour tous

Journée
Samedi
10h - 16h

Pour nous préparer à Noël et à Pâques. Une journée de retraite pour revenir à l'essentiel et ouvrir notre cœur au don de Dieu.
Avec la communauté du Cénacle

2025 :
Samedi 13 décembre
2026 :
Samedi 28 mars

LA SAINT VALENTIN AUTREMENT

Pour couples

NOUVEAU

Journée
Samedi
10h - 16h

En ce jour de la Saint Valentin, et si nous prenions une journée avec le Seigneur pour nous refonder ensemble dans notre amour ? Temps de prière, topos, temps personnels et en couples, partages avec les autres couples.
Animée par une équipe Cénacle

2026 :
Samedi 14 février

JOURNÉE DE FÊTE SPÉCIALE BICENTENAIRE



Pour tous

NOUVEAU

Journée
Samedi

En cette année de bicentenaire de la fondation des sœurs du Cénacle, pour tous, une journée de fête pour nous rencontrer, pour poser un regard de Bonté sur nous-mêmes, sur ceux et celles qui nous entourent et sur la nature. Célébrer la vie, l'amitié, les liens.
Animée par une équipe Cénacle

2026 :
Samedi 13 juin

FESTIVAL DE LA SOBRIETE



Pour tous

NOUVEAU

Journée
Samedi

L'écospiritualité, l'écologie intégrale, Laudato Si... et un désir d'une vie autrement, de liens avec notre planète, entre nous, avec soi-même et notre Dieu, qui soient reliés et reliant. Un temps de festival pour se rencontrer, pour se replonger dans la nature, pour favoriser les partages d'une vie authentique et nourrissante. Ateliers, partages, témoignages...

Animé par Gaëlle Boix, Renaud Anzieu, Thierry Chabrol, de l'association des colibris et des pousses de Versailles, avec la communauté

2026 :
Samedi 27 juin

Propositions d'un WE

ENTRER DANS LA PRIÈRE AIDÉ PAR LE TRAVAIL DU CLOWN

Pour tous

WE

S'exercer au clown-théâtre pour être davantage présent à soi, à l'autre... et au Tout-Autre dans la prière.
Animé par Mme Agnès Penet, « Cracotte », cvx, et Mme Amélie de Saint Quentin

2025 :
Samedi 4 octobre (9h30) au dimanche 5 octobre (17h)

WE RETRAITE : ME RESSOURCER AVEC LA PAROLE DE DIEU

Pour tous

WE
Samedi 14h30
au dimanche 16h30

Dans une vie très dense, prendre un WE pour revenir à l'essentiel, écouter le Seigneur dans sa Parole avec des passages de la Bible, prier. Pistes pour la prière personnelle, partages, prière avec la communauté, temps libre, accompagnement possible.
Animé par une équipe Cénacle

2025 :
Samedi 6 au dimanche 7 décembre

12

*Mieux
me connaître :
devenir plus libre,
mieux aimer*



UNE MERVEILLE, MOI ? MAIS... BIEN SÛR !

Pour tous

Journée
10h - 17h30

« Je ne me trouve pas si bien que cela »
« Je suis trop... pas assez ... »
J'ai une mauvaise image de moi, et cela
me gêne dans mes relations, dans mes
actions, dans ma vie. Vous voulez découvrir
« la merveille » que vous êtes ?
Et l'offrir aux autres ? Cet atelier est pour vous !
*Animé par Catherine Mouflard, Thérapeute comportementale,
Experte en estime et confiance en soi.*

2025 :

Lundi 6 octobre
ou lundi 13 octobre

ENTREZ DANS LA GRATITUDE AVEC VITTOZ !

Pour tous

2x1 Soirée
20h-22h

Deux rencontres pour vivre la gratitude,
une émotion subtile qui dilate le cœur.
Et pour découvrir des outils concrets issus
de la méthode Vittoz, pour l'expérimenter
au quotidien. Un temps pour poser un regard
bienveillant et reconnaissant sur les
événements de votre vie, ainsi que sur
les autres et... sur vous-même !
*Animé par Mme Blandine Mugnier
et Mme Isabelle Brusset, thérapeutes certifiées Vittoz IRDC*

2025 :

Mardi 30 septembre
et mardi 14 octobre

UN TEMPS DE PAUSE AVEC LA MÉTHODE VITTOZ

Pour tous

NOUVEAU

2x1 journée
9h-16h

Une session de deux jours pour prendre
le temps de se poser. Et pour découvrir
cette approche qui développe, avec les
sens, la présence à soi, à l'environnement
et aux autres.
*Animé par Mme Blandine Mugnier et
Mme Isabelle Brusset, thérapeutes certifiées Vittoz IRDC*

2026 :

Lundi 16 mars
et lundi 23 mars



ÉCOUTER : UN CHEMIN POUR LA RENCONTRE 1

Pour débutants et « vieux routiers »



2 journées

Prendre conscience des bienfaits d'être écouté, vivifier sa pratique d'écoute, élargir sa palette d'outils, ajuster sa posture et s'appuyer sur les points forts de sa personnalité pour accueillir et écouter en vérité.

Animées par Mme Claude de Saint Léger et Mme Véronique Guirimand

2025 :

Lundi 1er décembre (9h-18h) et mardi 2 décembre (9h-17h)

Ou 2026 :

Lundi 12 janvier (9h-18h) au mardi 13 janvier (9h-17h)

ÉCOUTER : UN CHEMIN POUR LA RENCONTRE 2

avoir suivi la session 1



2 journées

Approfondissement de la session 1.

Avec de nombreux exercices pratiques.

Animées par Mme Claude de Saint Léger et Mme Véronique Guirimand

2026 :

Lundi 1^{er} juin (9h-18h) et mardi 2 juin (9h-17h)

COMMENT RESTER VIVANT DANS LA TOURMENTE Pour tous

NOUVEAU

Journée
10h- 17h30

Une journée pour travailler sur ses colères et ses peurs, les renoncements à effectuer et là où il est bon au contraire de s'accrocher afin de rester debout dans une période incertaine.

Animée par M. Etienne Séguier, coach de vie, formateur en communication bienveillante, praticien en mémoire cellulaire.

2025 :

Samedi 4 octobre

SE RÉCONCILIER AVEC SOI, LES AUTRES

Pour tous

Journée
10h- 17h30

Approfondir notre désir de pardonner avec l'approche de Jean Monbourquette

Avant d'envisager un authentique pardon, il est bon de se réconcilier avec soi-même. Telle est la démarche en douze étapes du P. Monbourquette, psychologue québécois.

Etienne Séguier, thérapeute, nous la fait expérimenter à travers des exercices et des temps de silence.

Animée par M. Etienne Séguier, coach de vie

2026 :

Samedi 21 mars

BILAN DE COMPÉTENCE VOCATIONNEL

Pour tous / jeunes pros

2x4 jours
résidentiels
pour tous

6 jours
résidentiels
jeunes pros

Identifier sa vocation et la manière de l'inscrire dans un cadre professionnel, découvrir le principe de cohérence de sa vie active, repérer ce qui rend possible la réussite, comprendre le pourquoi de ses succès passés et de ses difficultés.

Animé par Mme Nathalie Arrighi, coach, ignatiennne

2025 :

Du lundi 1er décembre (9h30) au jeudi 4 décembre (16h) **ET** du lundi 19 janvier (9h30) au jeudi 22 janvier (16h30)

2026 spécial jeunes pros :

Du samedi 30 mai (9h30) au jeudi 4 juin (16h)

Partager avec la communauté



PRIÈRE ET/OU EUCHARISTIE

Pour tous

Tous les jours

Matin et soir venez prier avec la communauté des sœurs du Cénacle. Vous pouvez demander les horaires au Centre Spirituel.

De septembre à juin

PRENDRE SOIN DU PARC

Pour tous



Journée
10h30 - 17h30

Avec la communauté, prendre soin du parc et ensemble nous émerveiller. Une démarche spirituelle sera possible.

2025 :
Samedi 4 octobre

Proposée par les sœurs du Cénacle et leurs collaborateurs

RENTREE DU CENTRE SPIRITUEL

Pour tous

NOUVEAU

Fin d'après-midi
18h - 20h30

Se retrouver et fêter la nouvelle année pastorale du Centre Spirituel. Temps convivial, de profondeur, de partage, de prière déployée, repas partagé.

2025 :
Dimanche 5 octobre

OUVERTURE DE L'ANNÉE DU BICENTENAIRE

Pour les collaborateurs



Journée
Dimanche

En cette année de bicentenaire de la fondation de la congrégation des sœurs du Cénacle, une journée avec nos collaborateurs pour nous replonger dans le charisme et l'histoire de la congrégation. Un temps pour nous nourrir ensemble et mieux porter au monde le don spécifique qui nous est fait par l'Esprit.

2026 :
Dimanche 1er février

JOURNÉE DE FÊTE SPÉCIALE BICENTENAIRE

Pour tous



Journée
Samedi

En cette année de bicentenaire de la fondation des sœurs du Cénacle, une journée pour tous, pour fêter, nous rencontrer, partager le regard de Bonté sur nous, sur celles et ceux qui nous entourent ainsi que sur la nature. Célébrer la vie, l'amitié, les liens, découvrir la communauté.

2026 :
Samedi 13 juin

Animée par une équipe de sœurs, collaborateurs et amis

FÊTE DU BICENTENAIRE AVEC STE THERESE COUDERC Pour tous



Journée
Samedi

Dans cette année du bicentenaire, fêter, célébrer, découvrir l'aventure missionnaire de la Congrégation. Des femmes dont Ste Thérèse Couderc, des lieux, une histoire une mission...

Proposée par les sœurs du Cénacle et leurs collaborateurs

2026 :
Samedi 26 septembre

RENDEZ-VOUS AUX JARDINS

Pour tous



Dimanche
14h-18h

Dans le cadre du week-end « Rendez-vous aux jardins », nous ouvrons notre parc classé, avec ses essences variées et remarquables.

2026 :
Dimanche 7 juin

DÉCOUVRIR LE CÉNACLE

Jeunes

WE septembre
+
Toute l'année

En recherche de ma vocation religieuse, je me dis que le Cénacle est peut-être le lieu où le Seigneur peut m'appeler. Je peux venir passer quelques jours durant l'année pour découvrir la vie communautaire, de prière et d'apostolat des sœurs.

2025 :
WE du 20 et
21 septembre

ENGAGÉES DANS LA DÉMARCHE « ÉGLISE VERTE »



Dans une démarche d'écologie intégrale au service de notre vie spirituelle en plénitude, nous nous sommes inscrits dans la démarche « Eglise Verte ».

Le centre est déjà au niveau figuier depuis 2023 !

En savoir plus :

www.egliseverte.org

ENGAGÉES AVEC L'ASSOCIATION WELCOME



Au cœur d'un réseau de familles, la communauté accueille une ou deux fois par an, pour une semaine à un mois, un jeune migrant.

Cela lui permet de trouver un espace pour entreprendre ses démarches et découvrir un peu la culture française.





FORMATION À L'ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL Pour tous

Sur 2 ans

Parcours de formation qui vise à transmettre les éléments fondamentaux d'un accompagnement spirituel dans la vie dans la tradition ignatienne. Sessions et soirées permettent de s'initier peu à peu à ce service.

Contact : accompagnement.cenacle@laposte.net

Prochaine promotion
2026-2028
Candidature entre
janvier et mars

LA PRÉVENTION DES ABUS SPIRITUELS ET DE CONSCIENCE pour des accompagnateurs spirituels

2 x 1 journée
9h30 - 17h30

Comme accompagnateur-trice, connaître ce que nous avons à mettre en place pour éviter d'entrer dans un processus et les points de vigilance à avoir. Nous aborderons la manière dont se met en place l'emprise et ses conséquences sur toute la personne (physiques, somatique, psychologique ...).

Sr Claire de Leffe et Sr Josiane Grimmer, sœurs du Cénacle et sr Emmanuelle Maupommé, Auxiliairice

2025 :
Mardi 30 septembre
et mercredi 1er octobre

APPRENDRE À DISCERNER pour tous

Journée
9h30 - 17h

Pour tous ceux qui veulent vivre avec Dieu et selon l'Evangile. Une journée pour apprendre à poser des choix en cohérence, écouter et reconnaître les mouvements de l'Esprit, avoir des balises pour discerner. A l'école de St Ignace de Loyola

Animée par sr Claire de Leffe, sœur du Cénacle

2026 :
Samedi 14 mars



FORMATION AU DISCERNEMENT Pour des groupes sur demande

Sur demande :
journée, soirée,
1h, 2h

Pour des groupes qui le demandent, intervention d'une heure à davantage pour entrer dans une connaissance intérieure du discernement.

FORMATION CONTINUE

Pour nos collaborateurs

Au cours
de l'année

Temps de recollections, groupes de supervision, journée de formation, temps de travail et d'approfondissement de notre service dans le Centre Spirituel, formation plus spécifique sur les Exercices Spirituels pour certains.

Mais encore



ACCUEIL ET ANIMATION DE GROUPES

Tout au long
de l'année

Tout au long de l'année, selon les disponibilités de la maison, du simple accueil à l'animation : vous pouvez demander à une sœur d'animer pour votre groupe un temps de récollection ou de retraite. Privilégiez particulièrement les jours de semaine!

Selon les disponibilités de la maison et des sœurs

POINT ÉCOUTE

Mardi
14h-16h

Une personne de notre équipe est disponible pour vous écouter, sans rendez-vous, de manière ponctuelle.

Pour tous

D'octobre à juin

RÉVISER LES EXAMENS AUTREMENT

Durée
au choix

Un cadre calme et propice à la révision de vos examens. Il est aussi possible de participer à la prière des sœurs qui vivent dans la maison et de partager de temps en temps un repas avec elles.

Jeunes

Dates :
à la demande selon les disponibilités de la maison

ANNÉE DÉCLIC

D'octobre
à
septembre

Une année de discernement pour celles et ceux qui sont en recherche et ont un choix à poser. Avec la famille ignatienne, les sœurs du Cénacle participent à l'animation et l'accompagnement de celles et ceux qui suivent cette année.
Contact : annee.declic@reseau-magis.org

MAGIS

Jeunes

AIMER ET SERVIR DIEU

1 journée
et 2 WE

Découvrir la vie religieuse à la manière d'Ignace de Loyola. Tu te poses la question de ta vocation ? tu désires suivre le Christ mais tu ne sais pas comment ? Tu veux que ta vie ait du sens et qu'elle soit donnée ? Tu veux chercher et trouver Dieu en toutes choses ? Ces rencontres peuvent te concerner...pour en savoir plus :
Contact : aimeretservir@free.fr

Femmes 20 à 40 ans

PÈLERINAGE LE MAS-LALOUVESC

1 semaine

Pour les jeunes, un pèlerinage entre le Mas de Sablière à Lalouvesc, deux hauts lieux de la famille des sœurs de ND du Cénacle, à l'occasion du bicentenaire de la fondation de la congrégation

MAGIS

Jeunes



2026 :
+/- 14 au 23 août
(dates à préciser)

DATE	NOM DE L'ACTIVITÉ	DURÉE	PUBLIC	PAGE
SEPTEMBRE				
S 20-D 21	Découvrir le Cénacle	1 we	Jeunes femmes	p.15
Ma 30	Entrez dans la gratitude avec Vittoz !	2x1 soirée	Tous	p.12
Ma 30-Me 1/10	La prévention des abus spirituels et de conscience	2 journées	Accompagnateurs spirituels	p.16
OCTOBRE				
S 4	Prendre soin du parc	1 journée	Tous	p.10 et 14
S 4-D 5	Entrer dans la prière aidé par le travail du clown	1 we	Tous	p.11
S 4	Comment rester vivant dans la tourmente	1 journée	Tous	p.13
D 5	Rentrée du centre spirituel	1 fin de journée	Tous	p.14
L 6	Une merveille, moi ? mais... bien sûr !	1 journée	Tous	p.12
S 11	Découvrir le journal créatif	1 après midi	Tous	p.9
L 13	Une merveille, moi ? mais... bien sûr !	1 journée	Tous	p.12
Ma 14	Matinée spirituelle	1 matinée	Tous	p.9
Ma 14	Entrez dans la gratitude avec Vittoz !	1 soirée	Avoir suivi la soirée du 30/09	p.12
L 20-Me 29	Espace de retraite selon les Exercices Spirituels de st Ignace	3 jours minimum	Tous	p.6
L 20-V 31	3x 10 jours - Exercices Spirituels de st Ignace	3x10 jours	Tous	p.6
L 20-V 31	Retraite choix de vie	8 jours minimum	Pour prendre une décision importante	p.6
NOVEMBRE				
S 15	Prendre soin de la communication dans son couple ou sa famille	1 journée	Couples	p.10
Ma 18	Matinée spirituelle	1 matinée	Tous	p.9
DÉCEMBRE				
L1-Ma 2	Ecouter : un chemin pour la rencontre 1	2 journées	Tous	p.13
L 1-J 4	Bilan de compétence vocationnel 1ère partie	2x4 jours	Tous	p.13
Ma 2-9-16	L'Avent avec Marie	3x1 soirée	Tous	p.10
S 6-D 7	Me ressourcer avec la Parole de Dieu	1 we	Tous	p.11
S 13	Retraite d'un jour : Noël	1 journée	Tous	p.11
Ma 16	Matinée spirituelle	1 matinée	Tous	p.9
JANVIER				
L 12-Ma 13	Ecouter : un chemin pour la rencontre 1	2 journées	Tous	p.13
S17	Découvrir le journal créatif	1 après midi	Tous	p.9
L 19-J 22	Bilan de compétence vocationnel 2e partie	2x4 jours	Avoir suivi la 1ère partie du 1 au 4/12	p.13
Ma 20	Matinée spirituelle	1 matinée	Tous	p.9
L 26 au V 30	Retraite d'initiation aux Exercices Spirituels	5 jours	20-30 ans	p.6
FÉVRIER				
D 1	Ouverture de l'année du bicentenaire 	1 journée	Collaborateurs du Centre	p.14
L 9 au V 13	Retraite d'initiation aux Exercices Spirituels	5 jours	20-30 ans	p.6
S 14	La Saint Valentin autrement	1 journée	Couples	p.11
Ma 17	Matinée spirituelle	1 matinée	Tous	p.9
V 20	Parole, pain, pomme, partage	1 heure	Tous	p.10
V 20-D 1/03	Espace de retraite selon les Exercices Spirituels de st Ignace	3 jours minimum	Tous	p.6
V 20-Ma 3/03	3x 10 jours - Exercices Spirituels de st Ignace	3x10 jours	Tous	p.6
V 20-Ma 3/03	Retraite choix de vie	8 jours minimum	pour prendre une décision importante	p.6
V 27	Parole, pain, pomme, partage	1 heure	Tous	p.10

DATE	NOM DE L'ACTIVITÉ	DURÉE	PUBLIC	PAGE
M A R S				
L 2-S 7	Cœur, corps, clown... chemins vers Dieu	5 jours	Tous	p.8
L2-D 8	Le jeûne de Jésus	7 jours	Tous	p.8
V 6	Parole, Pain, Pomme, Partage	1 heure	Tous	p.10
J 12-J19-J26	Prier à l'école de st Ignace de Loyola	5 soirées en tout	Néophytes	p.7
V 13	Parole, Pain, Pomme, Partage	1 heure	Tous	p.10
S 14	Apprendre à discerner	1 journée	tous	p.16
L 16-L23	Un temps de pause avec la méthode Vittoz	2 journées	Tous	p.12
Ma 17	Matinée spirituelle	1 matinée	Tous	p.9
V 20	Parole, Pain, Pomme, Partage	1 heure	Tous	p.10
S 21	Se réconcilier avec soi, les autres	1 journée	Tous	p.13
V 27	Parole, Pain, Pomme, Partage	1 heure	Tous	p.10
S 28	Retraite d'un jour : Pâques	1 journée	Tous	p.11
A V R I L				
Me 1-D 5	Vivre les jours saints avec la communauté	4 jours	Jeunes	p.8
J 9-J 16	Prier à l'école de st Ignace de Loyola	5 soirées en tout	Avoir suivi la soirée du 12/03	p.7
Ma 14	Matinée spirituelle	1 matinée	Tous	p.9
D 19-J 30	Espace de retraite selon les Exercices Spirituels de st Ignace	3 jours minimum	Tous	p.6
D 19-S 2/05	3x 10 jours - Exercices Spirituels de st Ignace	3x10 jours	Tous	p.6
D 19-S 2/05	Retraite choix de vie	8 jours minimum	pour prendre une décision importante	p.6
M A I				
Ma 12	Matinée spirituelle	1 matinée	Tous	p.9
S 23	Vigiles de Pentecôte	1 soirée	Tous	p.10
S 30	Relire sa vie avec le journal créatif	1 après midi	Tous	p.9
S 30 – J 4/06	Bilan de compétence vocationnel	7 jours	Jeunes pros	p.13
J U I N				
L 1-Ma 2	Ecouter : un chemin pour la rencontre 2	2 journées	Avoir suivi la session 1	p.13
S 7	Rendez-vous aux jardins	1 après midi	Tous	p.15
S 13	Journée de fête spéciale bicentenaire 	1 journée	Tous	p.11 et 14
Ma 16	Matinée spirituelle	1 matinée	Tous	p.9
S 27	Festival de la sobriété	1 journée	Tous	p.11
J U I L L E T				
Ma 30/06-J 9	Espace de retraite selon les exercices spirituels de st Ignace	3 jours minimum	Tous	p.6
V 10-V 17	Espace de retraite selon les Exercices Spirituels de st Ignace	3 jours minimum	Tous	p.6
V 10-V 17	Retraite lectio Divina : Heureux les pauvres - Sr Marie Jamet 	6 jours	Tous	p.8
S 18-S 25	Goûter la Parole de Dieu, un chemin de guérison	6 jours	Tous	p.8
D 19-S 25	Retraite prêchée : Balbutier la foi ? - P. Raphaël Buyse	5 jours	Tous	p.8
D 26-Ma 4/08	Retraite choix de vie	8 jours minimum	Jeunes	p.6
D 26-D 2/08	Retraite prêchée : D'argile et d'or - P. Yann Le Lay 	6 jours	Tous	p.8
A O Û T				
S22	Journée internationale La Louvesc 	1 journée	Tous	
Ma 25-J 3/09	Espace de retraite selon les Exercices Spirituels de st Ignace	3 jours minimum	pour prendre une décision importante	p.6
Ma 25-J 3/09	Retraite choix de vie	8 jours minimum	Jeunes	p.6
+/-14 au 23 août	Pèlerinage 	1 semaine	Jeunes	p.17

AUTRES CENTRES SPIRITUELS IGNATIENS :

DES JÉSUITES

LE CHATELARD (LYON)
69 340 Francheville

04 72 16 22 33
chatelard-sj.org

LES COTEAUX-PAÏS (SUD-OUEST)
31400 Toulouse

05 62 71 65 30
coteaux-pais.net

LA PAIRELLE (NAMUR, BELGIQUE)
5-5100 Wepion

+32 81 46 81 45
lapairelle.be

MANRESE (ILE DE FRANCE)
92140 Clamart

01 45 29 98 60
manrese.com

PENBOC'H (VANNES)
56610 Arradon

02 97 44 00 19
penboch.fr

DES CONGRÉGATIONS FÉMININES

CENTRE SOPHIE BARAT (BOURGOGNE)
89300 Joigny (sœurs du sacré cœur)

03 86 92 16 40
centre-sophie-barat.com

MAISON SAINTE URSULE (TOURS)
37540 Saint-Cyr-sur-Loire
(sœurs de Ste Ursule)

02 47 34 62 95
ursule-tours.cef.fr

MAISON SAINT JOSEPH (ARDECHE)
07690 Vanosc
(sœurs de st Joseph)

04 75 34 62 95
accueilstjoseph-vanosc.cef.fr

PRIEURE SAINT THOMAS (CHARTRES)
28230 Eperton (sœurs du Christ)

02 37 83 60 01
prieure-saint-thomas.fr

DE LA COMMUNAUTÉ VIE CHRÉTIENNE (CVX)

LE HAUMONT (LILLE)
59420 Mouvaux

03 20 26 09 61
haumont.org

SAINT HUGUES (GRENOBLE)
38330 Biviers

04 76 90 35 97
sainthugues.fr

SUR INTERNET

MAIS AUSSI

prie
en chemin



L'ESPACE NUMERIQUE JESUITE POUR DECOUVRIR ET
EXPERIMENTER LES EXERCICES SPIRITUELS
Pour prier au quotidien
prieenchemin.org



RESEAU MAGIS :
PROPOSITIONS DE LA FAMILLE IGNATIENTTE POUR LES JEUNES
reseau-magis.org - pour les 18-30 ans

COMMUNAUTÉS DU CÉNACLE EN EUROPE ET AU TOGO



Propositions et possibilité d'accueil
et d'accompagnement personnel par les sœurs des communautés

FRANCE

www.ndcenacle.org

LYON-FOURVIERE
3, place de Fourvière
69005 LYON

cenaclyon@outlook.com
04 78 25 13 16

MARSEILLE
Le Cénacle, Saint François Xavier
26, rue Raphaël-Ponson
13008 MARSEILLE

cenacle.marseille@laposte.net
04 91 81 78 00

PARIS-BICÊTRE
21, rue Anatole-France
94270 Le KREMLIN-BICÊTRE

cenacle.kb@yahoo.com
09 53 22 34 53

PARIS-MONTMARTRE
9, rue Lamarck
75018 PARIS

ndc.montmartre@free.fr
01 42 23 00 50

TOULOUSE
5, rue Lucien Cassagne
31500 TOULOUSE

cenacletoulouse@orange.fr
05 61 54 29 02

VERSAILLES
68, avenue de Paris
78000 VERSAILLES

secretariat@cenacle78.fr
01 39 50 21 56

ANGLETERRE ET IRLANDE

www.cenaclesisters.co.uk

LIVERPOOL
LONDRES (Brixton)

cenacle.liverpool@gmail.com
cenacle.london@btinternet.com

ITALIE

www.cenacoloitalia.it

TURIN
ROME

suoredelcenacolor torino@gmail.com
esercizi.roma@cenacoloitalia.it

TOGO

www.ndcenacle.org

VOGAN

cenacle.vogan@live.fr
00 228 90 36 53 64

Les sœurs du Cénacle
dans le monde :

www.cenacle-gen.org

INFORMATIONS PRATIQUES



CENTRE SPIRITUEL DU CÉNACLE

Site : www.ndcenacle.org

secretariat@cenacle78.fr

Tel : 01 39 50 21 56

68, avenue de Paris
78000 Versailles

APPORTER

De quoi écrire, Bible, des vêtements pour vous détendre
(des vélos sont à votre disposition),
Location: Draps 10€ et serviettes de toilette 3€

INSCRIPTION

L'inscription se fait en ligne :

www.ndcenacle.org

ou par mail : secretariat@cenacle78.fr

Pour la réponse, indiquer votre adresse courriel ou joindre
une enveloppe avec un timbre.

Le Centre vous contactera pour finaliser votre inscription.

MOYENS D'ACCÈS



Train : de Paris-Montparnasse ou de La Défense,
descendre à Versailles Chantiers



RER C : Bien prendre la Direction
Saint Quentin en Yvelines,
et descendre à Versailles Chantiers



En sortant de la gare :
descendre l'esplanade, traverser,
prendre rue Franklin,
puis l'Avenue de Paris sur la droite.
(10mn à pied)



Bus 171 : à Pont de Sèvres,
descendre à l'arrêt Jean Mermoz

PARTICIPATION AUX FRAIS

Le Centre Spirituel du Cénacle, placé sous régime associatif, est animé par une équipe de religieuses et de laïcs. Ce qui concerne le sens de la vie, la foi, n'a pas de prix. Et pourtant la maison où vous êtes accueillis, la communauté qui l'anime et dont le travail d'animation et d'accueil est la seule source de revenu, ont besoin de votre participation.

PARTICIPATION FINANCIÈRE *

Hébergement (24h) : entre 57€ et 92€

Animation (24h) : entre 19€ et 82€

ordre à « les amis du Cénacle »

Une difficulté financière ne doit pas être un obstacle à votre venue.

Merci de nous en parler avant car des solutions existent.

*A titre indicatif et selon vos possibilités

DONS

Il se peut que vous puissiez donner davantage et ainsi soutenir notre mission apostolique. Si vous êtes imposable, 66% de vos dons sont déductibles de vos impôts sur le revenu. N'oubliez pas de nous demander un reçu fiscal. Merci de libeller votre chèque à l'ordre de "Le Cénacle-mission" ou sur internet : ndcenacle.org.

PARRAINAGE

Vous avez vécu une expérience forte et vous désirez que d'autres, qui n'ont pas les moyens, puissent le vivre. Vous pouvez "offrir" une ou plusieurs journées de ressourcement (plus d'informations sur ndcenacle.org).

BÉNÉVOLAT

Le Centre vit grâce à vous tous qui donnez de votre temps et de vos compétences ! Permanence d'accueil, jardinage, services de table, couture, communication, ... Nous avons besoin de vous !

www.ndcenacle.org

prie en chemin

CHERCHER ET TROUVER DIEU
EN TOUTES CHOSES

A LA DÉCOUVERTE DE LA SPIRITUALITÉ IGNATIEUNNE

Méditations audio, vidéos,
pistes de prières...
De multiples propositions
quotidiennes pour découvrir
la spiritualité ignatienne !



TU PORTES UN PROJET DE VIE RELIGIEUSE

Tu veux être écoutée, accompagnée,

3 WE À LA CARTE

LE DISCERNEMENT

LES VOEUX

LA COMMUNAUTÉ
ET LA MISSION

aimeretservir@free.fr



AVEC LE RÉSEAU MAGIS

Pour des jeunes de 22 à 32 ans
Pour discerner, choisir :
une année en continuant ses études
ou sa vie professionnelle



annee.declic@reseau-magis.org



LA CONGREGATION NOTRE DAME DU CENACLE OU LE CENACLE

La Congrégation de Notre Dame du Cénacle a été fondée en 1826 à La Louvesc par **Sainte Thérèse Couderc** et le Père Etienne Terme qui, dès le début, l'inscrivent dans la tradition

spirituelle héritée de **Saint Ignace de Loyola et des Exercices Spirituels**.

Aujourd'hui, sur les cinq continents, les sœurs du Cénacle, leurs amis et collaborateurs participent à la mission de l'Eglise par **l'éveil et l'approfondissement de la foi** : animations et formations spirituelles diverses, catéchèse, catéchuménat, retraites, aumôneries, accompagnement spirituel, engagements dans la pastorale diocésaine locale...

Saisies elles-mêmes par **l'amour du Christ**, elles ont le désir de Le faire connaître et aimer et de faire découvrir à d'autres **la source de Vie** de sa Parole.

Au fil des ans, un Groupement Séculier, une Fraternité de laïcs et une Communion apostolique (Cap NDC) sont aussi nés de l'intuition de Thérèse Couderc.

Sœurs, laïques consacrées, membres de la fraternité et de la communion apostolique puisent à la même spiritualité. Dans leur vie et dans leur mission, ils se réfèrent à l'expérience des disciples de Jésus-Christ au Cénacle. C'est au Cénacle que les disciples se sont rassemblés avec Marie après la Pâque, qu'ils ont appelé et reçu **la force de l'Esprit Saint** et c'est de là qu'ils sont repartis, transformés en témoins audacieux de l'Evangile.

“Oh ! si l'on pouvait comprendre à l'avance quelles sont les douceurs et la paix que l'on goûte quand on ne met pas de réserve avec le Bon Dieu ! Comme il se communique à l'âme qui le cherche sincèrement et qui a su se livrer. Que l'on en fasse l'expérience et l'on verra que c'est là le vrai bonheur...”

Ste Thérèse Couderc
le 26 juin 1864



Notre Dame
du



Europe
Togo

Cénacle



Centre Spirituel du Cénacle

www.ndcenacle.org
secretariat@cenacle78.fr

68, avenue de Paris
78000 VERSAILLES
Tel : 01 39 50 21 56



[cenacle.versailles](https://www.facebook.com/cenacle.versailles)