



Sainte Marie des Batignolles

**Soirées hebdomadaires  
sportives & spirituelles**

## INSPIRATION

Body & Mind est le fruit d'une inspiration née en 2015 dans la prière afin de proposer à chaque participante de **nourrir sa vie de chrétienne en conciliant sport, éveil spirituel et vie fraternelle.**

La religion catholique est une religion incarnée : Jésus est vrai Dieu et vrai homme ! L'homme est un être à la fois charnel et spirituel... : en affermissant notre foi et en prenant soin du corps qui nous a été confié, unifions ces deux dimensions et avançons pas à pas sur notre chemin de Sainteté !

## UN GROUPE DESTINÉ AUX FEMMES

Body & Mind est un groupe catholique destiné aux femmes de 25 à 35 ans, quel que soit leur état de vie.

Chacune, pratiquante ou non, arrive avec son histoire, son engagement, ses croyances et sa foi. Chaque chemin de foi est différent et cette diversité est une vraie richesse : il n'y a pas de "niveau de foi" requis seulement une soif de grandir !

*« Mon commandement, le voici :  
Aimez-vous les uns les autres comme je vous  
ai aimés. » Jean (15, 12)*

Le format choisi pour les soirées B&M a été retenu pour créer et favoriser un esprit de groupe qui repose sur la bienveillance les unes envers les autres, ainsi que l'accueil de chacune.

## CONCRETEMENT ?

- B** 19h20 > 19h30 Accueil  
**O** 19h30 > 20h30 Fitness/Cardio  
**D** Cours dispensé par un coach professionnel.  
**Y** 20h30 > 20h50 Pause et collation
- 
- M** 20h50 > 21h40 Temps d'éveil spirituel surprise :  
**I** Témoignages d'hommes et femmes inspirants par leur engagement dans le monde et par leur chemin de foi.  
**N** Moments de vie fraternelle et de communion au long de l'année (temps de partage, chapelets médités, lectio divina, dîners etc.).  
**D** 21h40 > 22h00 Prière  
Moment pour confier tous les moments vécus et remettre entre les mains du Seigneur la semaine de chacune.

**2023-2024 :**  
**« Chrétiennes dans la société »**

Soirées de découverte ouvertes à toutes  
les lundis 18 et 25 septembre 2023  
(participation de 10 euros par soirée d'essai)

## Où ?

A la **Maison Ozanam** (15, rue René Blum, Paris 17<sup>e</sup>).

Une salle/vestiaire et des toilettes sont à disposition sur place.

## Quand ?

**Tous les lundis à 19h30** jusqu'en juillet 2024, vacances scolaires incluses, hors jours fériés.

Pour conserver au maximum la richesse née de la présence de chacune, l'engagement est annuel et hebdomadaire.

## Pour qui ?

Aucun niveau de sport requis, un certificat médical d'aptitude à l'exercice du sport en salle est à fournir.

## Comment ?

Se vêtir d'une tenue de sport adéquate.

Tapis de sol fournis.

Cotisation annuelle de 300€ (couvrant les cours de sport, la location de la salle et la collation)

L'organisation est bénévole : l'implication de chacune sera joyeusement accueillie !

## Pour toute question

> [bodyandmind@smbparis.fr](mailto:bodyandmind@smbparis.fr) > Solène JAILLON

> Facebook : 'Body & Mind : Asso Chrétienne