

L'Agenda du mois

JUILLET 2026

Mercredi 01 : Étude biblique et prière à 19h30

SAMEDI 04 : MARIAGE de Brigitte et Noël à 13h

Dimanche 05 : Culte à 10 heures

Mercredi 08 : Étude biblique et prière à 19h30

Dimanche 12 : Culte à 10 heures avec Ruben Wauthier

Mercredi 15 : Étude biblique et prière à 19h30

Dimanche 19: Culte à 10 heures

Mercredi 22 : Étude biblique et prière à 19h30

Vendredi 24 : Soirée « témoignage » à 18h30 (repas) avec Nadine Janssens, responsable du Centre Protestant Tourne-Bride. (inscriptions chez Françoise)

Dimanche 26: Culte à 10 heures

Mercredi 29 : Étude biblique et prière à 19h30



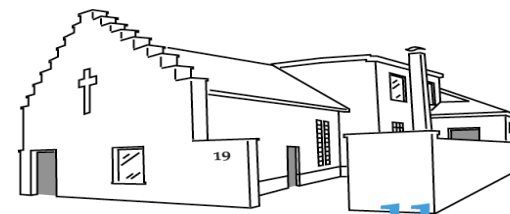
Joyeux Anniversaire à :

Corinne (08) ; Davina (12) ; Enza (15) ;

Francis (28) ; Noëlla (29)

et à tous ceux qui fêtent un an de plus ce mois-ci.

Que le Seigneur les bénisse abondamment.



sentinelle

255

Infos de l'Église Évangélique Sentinelle asbl à La Hestre

Site: www.eesentinelle.be - Cpte: BE23 3701 0360 6191

Méditer en vacances :
10 pratiques simples pour se faire du bien !

L'été est le moment idéal pour ralentir, respirer et savourer la beauté du présent. En vacances, le rythme se fait plus doux... et c'est l'occasion rêvée de prendre soin de votre corps mais aussi de votre esprit ! Pas besoin de coussin, de mantra compliqué ou de longues heures de pratique : ces 10 « méditations » d'été sont de petites bulles de sérénité, à s'offrir au bord de la mer, en montagne, dans votre jardin ou même sur votre balcon...



1. Réveil en douceur : Avant de poser le pied au sol, laissez votre respiration s'installer tranquillement. Sentez la lumière filtrer à travers vos paupières et accueillez chaque sensation, comme une caresse du matin, offerte par le Seigneur.

2. Debout avec le soleil : Tournez votre visage vers la lumière, respirez lentement, laissez la chaleur matinale et la présence du Seigneur nourrir votre énergie pour la journée.

3. L'esprit au large : Asseyez-vous face à l'eau. Regardez les vagues emporter vos pensées, et vos prières, comme de petits bateaux s'éloignant vers l'horizon.

.../...

4. **Marcher en pleine conscience** : Choisissez un chemin calme. Marchez lentement, sentez la terre sous vos pieds, écoutez chaque pas comme un battement de cœur.

5. **Danser sous la pluie** : Elle est un don du Ciel qui permet à la nature de vivre ! Fermez les yeux et laissez-la jouer sur votre peau. Riez, respirez, retrouvez l'insouciance d'un enfant.

6. **La montagne en vous** : Respirez profondément, priez et aspirez à être solide comme un sommet, enraciné dans la terre, immobile face aux vents.

7. **Voyage sonore intérieur** : Fermez les yeux et laissez les sons autour de vous devenir une mélodie. Écoutez la vie comme un concert unique qui vous apporte une paix intérieure.

8. **Au rythme du soleil couchant** : Installez-vous face au crépuscule. Inspirez ses couleurs, expirez la fatigue du jour. Avant de laisser la nuit vous envelopper doucement, remerciez Dieu pour Sa présence fidèle et bienfaisante.

9. **Le souffle des feuillages** : Allongez-vous sous un arbre, écoutez les feuilles danser dans le vent. Inspirez leur calme, expirez vos tensions, déposez vos fardeaux aux pieds du Seigneur.

10. **Sous les étoiles** : Le soir, levez les yeux vers le ciel. Inspirez l'immensité, sentez-vous relié à quelque chose de plus grand que vous – à l'auteur même de la Création !



Ces petites pratiques ne demandent ni matériel ni expérience, seulement l'envie de s'arrêter quelques minutes pour se retrouver. La plus belle destination de l'été, ce n'est peut-être pas un lieu... mais vous-même ! Laissez la lenteur vous guider, et revenez de vos vacances non seulement reposés, mais profondément connectés à ce qui est essentiel et surtout au Seigneur ! Que Dieu vous bénisse !

LOUANGE

La sortie des dames a été un moment béni ! Bravo à Françoise pour son organisation toujours impeccable !
Merci Seigneur !

Quelle joie de voir notre salle remplie pour la **Fête de la Musique** !
Malgré la chaleur, les amis sont restés jusqu'au bout !
Gloire à Dieu !
Merci à tous les participants !

Merci Seigneur pour la présence de Noëlla et Émile à la Fête. Ils nous avaient manqué !

INTERCESSION

Nous continuons à prier pour ceux qui souffrent :

La famille **Laurina**,
(*endeuillée*)
Émile (*pour son opération*) ;
Angela ; **Noëlla** ; **Enza** ;
Marie-Thérèse (S) ; **Marie-Claire**, **Christine...**
Jacqueline (*sœur de Liliane*)
Sylvie (*nièce de Liliane*) ;
Josianne (*maman de Françoise*) ;



Faites connaître vos besoins de prière !

(Parlez-en à Angelo)

ANNONCES

*Samedi
4 juillet
à 13h00*

MARIAGE
de BRIGITTE et NOËL



Venez encourager et féliciter nos amis !

