

Retraite de méditation en Ardèche Avec Ingrid

Du 10 au 16 août

au Hameau - Le Buisson 07360 St Michel de Chabrillanoux

Retraite spirituelle et ressourcement au coeur de la nature.

La méditation est cette clarté où n'entre nulle division. La souffrance fait obstacle à la clarté. Lors d'une retraite, la pratique nous invite à revenir au coeur de nous-mêmes, à rejoindre le « Connaistoi, toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux » de la sagesse des grecs anciens, à lâcher prise avec les projections, et les résistances à Ce qui est. L'assise, la marche dans la nature, les temps d'échanges, le repos sont autant de portes dans l'exploration de la conscience.

lci, il est proposé une méditation laïque et spirituelle, basée sur le socle commun à toutes les traditions : le silence, l'écoute, l'attention au souffle, la conscience du corps, le moment présent, le Sacré.. D'abord guidée, la méditation se prolonge dans le silence.

Approche de la pratique de Vipassana, de l'ouverture de la conscience à la vision profonde.

La retraite se déroulera en silence complet (en dehors des temps de questions/réponses dans la salle), du dimanche soir, après le dîner, au samedi matin.

Les participants ne devront pas utiliser leurs téléphones portables et s'abstiendront de lecture. Nous vous donnerons un numéro de téléphone que vous pourrez communiquer à vos proches, en cas d'urgence.

Ouvert à toutes et à tous.

La retraite commencera le dimanche 10 août, à 17h30 et se terminera le samedi 16 août, avec une collation. **Accueil à partir de 15h30.**



Inspirée par J. Krishnamurti, **Ingrid** a d'abord cheminé dans la tradition Vipassana, pendant une dizaine d'années, et simultanément, son exploration s'est élargie à d'autres courants spirituels (Mystiques chrétiens, Tao, Zen, Advaita Vedanta...). Après de nombreux voyages en Asie et des retraites intensives de méditation depuis vingt ans, libre de toute autorité spirituelle, elle partage aujourd'hui la pratique lors de retraites.

Ingrid a enseigné le qi gong et le tai chi pendant quinze ans.

Le lieu de la retraite

Hameau - Le Buisson 07360 St Michel de Chabrillanoux, en Ardèche

(Dans la Vallée de l'Eyrieux, à 45mn de Valence)

Situé dans le parc naturel régional des monts d'Ardèche, à 500m d'altitude, le Buisson est un lieu propice au ressourcement, à la quiétude et la contemplation. La rivière est à 15mn à pied.



Hébergement:

En chambre de 2, 3 ou 4 lits, le tarif de l'hébergement en pension complète par personne est de 450€, pour les 6 jours.

Les draps ne sont pas inclus, pensez à apporter vos draps (location sur place 10€). Cuisine végétarienne bio et/ou locale. Merci d'apporter votre pain sans gluten.

Rythme de la journée :

(pourra être légèrement modifié)

6h30: Réveil

7h - 7h45: Assise **7h45 - 8h**: Marche

8h: Petit - déjeuner

9h45 - 10h45 : Assise (2x30mn) 10h45 - 11h30 : Marche 11h30 - 12h30 : Assise (2x30mn)

12h45 : Déjeuner

15h30 - 16h30 : Assise ((2x30mn) **16h30 - 17h15 :** Marche

17h15 - 17h45 : Assise

17h45 - 18h45 : Questions/réponses

19h: Dîner léger

20h15 - 21h15 : Partage des enseignements & Assise

* Possibilité d'entretien individuel *

Le Karma yoga:

Pour le bon déroulement de la retraite, il sera demandé à chacun(e), environ 1/2 heure de service par jour, pour la mise en place des repas, débarasser, balayer la salle, etc..

Participation:

La pratique du Dana (le don, la générosité). Pour cette retraite, il n'est pas demandé de frais pour l'enseignement. La pratique du Dana est un don, offert librement à l'enseignante, pour sa subsistance. Dans la tradition, l'enseignement est considéré comme inestimable. Il s'agit de donner une valeur à ce que vous recevez plutôt qu'un prix. C'est une occasion pour l'enseignant comme pour le méditant de pratiquer la générosité (première des 10 paramitas, qualités du coeur et de l'esprit). Celles et ceux qui peuvent donner un peu plus, permettent aussi de rendre la pratique accessible aux personnes ayant moins de ressources.

Modalités d'inscription :

Tarif de l'hébergement par personne, en pension complète, pour les 6 jours : 450€ Ce tarif comprend l'hébergement, la nourriture, la rémunération de la cuisinière, la location de la salle, les frais d'hébergement et de transport de l'enseignante.

La réservation sera enregistrée à réception du bulletin d'inscription en ligne et d'un accompte de 150€ pour l'hébergement.

Par chèque : à l'ordre de l'association Wu Wei, envoyer à : Association Wu Wei - 885 route du Suel 07200 St Julien du Serre

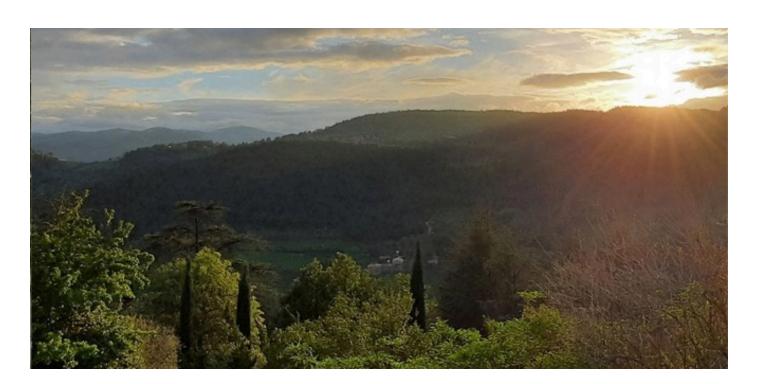
Par virement:

Banque : Crédit coopératif

IBAN Wu Wei : FR76 4255 9100 0008 0258 0798 511

BIC: CCOPFRPPXXX

885 route du Suel 07200 St Julien du Serre



Prévoir:

- Des vêtements confortables & adaptés (chaleur, pluie, vent, froid)
- Un zafu (il y a des zafus, coussins d'assise et des chaises sur place)
- Un châle ou un plaid pour la méditation
- Des chaussures faciles à enlever et à chausser
- Des chaussons ou chaussures d'intérieur
- Un parapluie ou une cape de pluie (utile pour les temps de marche)
- Une lampe de poche
- Une serviette de toilette
- Des chaussures de marche
- Une serviette de table (nous n'utilisons pas de serviettes en papier)
- Des draps (location de draps sur place 10€)

Comment se rendre au Hameau le Buisson

Accès en train:

A L'ALLER:

- Arrivée à la gare de Valence-ville (si arrivée à Valence TGV, prendre un bus ou un train jusqu'à Valence-ville).
- Ensuite, Co-voiturage entre participants jusqu'au Buisson (Nous vous envoyons un lien lors de l'inscription).

Ou

- Depuis la gare de Valence-ville jusqu'au Buisson, prendre le car régional ligne 46 jusqu'à l'arrêt de bus «Vernoux en Vivarais place Delarbre ».
 - Un seul départ à 16h10 arrivée à Vernoux à 17h05.
- Puis navette proposée par le Buisson (10km entre 5€ et 10€ par personne).
 Pensez à réserver 1 place dans la navette, dans le bulletin d'inscription.

AU RETOUR:

- La retraite se termine à 12h, avec une collation. Vous pouvez prévoir un départ du gîte entre 13h et 14h.
- Co-voiturage entre participants jusqu'à Valence ville ou TGV (nous vous envoyons un lien lors de l'inscription), ou bien organisé sur place, le jour de l'arrivée.

Ou

• Navette organisée le jour d'arrivée, au départ du Buisson vers 12h40, jusqu'à l'arrêt de bus de Dunières-sur-Eyrieux (12km - entre 5€ et 10€ par personne).
Puis, prendre le car régional ligne 12 (le Cheylard - Valence) jusqu'à la gare de Valence-ville (durée 45mn). Départ de Dunières, à 13h07 - arrivée à Valence-ville, à 13h53.

Accès en voiture :

Entrer l'adresse en intégralité « Le Buisson 07360 Saint Michel de Chabrillanoux » dans votre GPS. A ne pas confondre avec le gîte restaurant Cévennes « hameau du Buisson » situé à Cros (30170), dans le Gard.

Co-Voiturage: nous vous enverrons un lien lors de l'inscription.

Association Wu Wei
contact@esprit-de-silence.fr
www.esprit-de-silence.fr