



Retraite de méditation du nouvel an Avec Ingrid

Du 28 décembre au 2 janvier
Au domaine du Fan

Vivre ce passage vers la nouvelle année, en pleine nature, dans le partage et la simplicité.
Au coeur du silence, une autre façon de célébrer..

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 « Connais-toi, toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux » 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.

Ici, 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 Vipassana, de l'ouverture de la conscience à la vision profonde, quand la méditation devient sans but ni objet...

La retraite se déroulera en silence complet (en dehors des temps d'échanges dans la salle), du dimanche soir, après le dîner, au vendredi 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 28 décembre, à 17h et se terminera le vendredi 2 janvier, à 12h, avec une collation. Accueil à partir de 15h.



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. Après de nombreux voyages en Asie et des retraites intensives de méditation depuis vingt ans, elle partage aujourd'hui la pratique, libre de toute autorité spirituelle.

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

Le lieu de la retraite

Le Domaine du Fan - 87360 Verneuil-Moustiers

Situé dans le Limousin, en Haute Vienne, le Domaine du Fan, se trouve à 70km de Poitiers et Limoges. Entouré d'un parc de plusieurs hectares, avec des arbres centenaires, et traversé par une petite rivière, c'est un lieu propice au ressourcement, à la quiétude et à la contemplation.



L'hébergement :

Le domaine du Fan propose une grande variété d'hébergements pour tous les budgets, à partir de 385€ par personne, pour les 5 jours en pension complète.

Quelques chambres individuelles peuvent être attribuées sur demande, selon disponibilité, avec frais supplémentaires. Pour cela, contacter le domaine par mail : contact@domainedufan.fr

L'hébergement se réserve directement sur le site du Domaine du Fan : www.domainedufan.fr
Cuisine végétarienne bio et/ou locale. **Merci d'apporter votre pain sans gluten, si besoin.**

Rythme de la journée :

(pourra être légèrement modifié)

6h30 : Réveil

7h - 7h45 : Assise

7h45 - 8h : Marche

8h : Petit - déjeuner

9h30 - 11h : Assise (40mn - 10mn de marche - 40mn)

11h - 11h30 : Marche

11h30 - 12h15 : Assise

12h15 - 12h30 : Marche

12h30 : Déjeuner

15h - 16h30 : Assise (40mn - 10mn de marche - 40mn)

16h30 - 17h : Marche

17h - 17h30 : Assise

17h30 - 18h30 : Questions/réponses

18h45 : Dîner léger

20h - 21h : Partage des enseignements & Assise

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, débarrasser, balayer la salle, etc..

La participation à la retraite (*hors hébergement & repas*) :

Frais d'organisation : 70€ à régler à l'association Wu Wei, lors de l'inscription (location de la salle et autres frais).

Puis, participation selon la pratique du Dana (don pour l'enseignante, sur place).

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'enseignante comme pour les méditant.e.s de pratiquer la générosité (première des 10 paramitas : perfections/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. L'énergie circule. Il y a partage..

Modalités d'inscription :

La réservation sera enregistrée à réception du bulletin d'inscription en ligne et du règlement de 70€ pour les frais d'organisation. *Simultanément, pensez à réserver votre hébergement sur le site du domaine du Fan.*

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 :
Wu Wei - Banque : Crédit coopératif
IBAN : FR76 4255 9100 0008 0258 0798 511
BIC : CCOPFRPPXXX
885 route du Suel 07200 St Julien du Serre



Prévoir :

- Des vêtements chauds et confortables
- Un zafu ou coussin d'assise si vous venez en voiture (*il y a des zafus et des chaises sur place*)
- un châle ou un plaid pour la méditation
- Des chaussures faciles à enlever et à chauffer
- des chaussures d'intérieur ou chaussons
- 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

Comment se rendre au domaine du Fan

Accès en train :

Les gares les plus proches sont :

- **Le Dorat** (de TGV Poitiers), à 15mn en voiture (17km)
- **La Souterraine** (de Paris Austerlitz 2h50 direct), à 30mn en voiture (35km)
- **Depuis Lyon**, via Vierzon arrivant à **La Souterraine** (5h14) ou via Paris (1h42 + 2h50)

Puis

- **Réserver 1 place dans la navette proposée par le domaine du Fan** (*à indiquer lors de la réservation de votre chambre et dans le bulletin d'inscription*).

- Depuis la gare Le Dorat : **35€** (*à partager, jusqu'à 4 personnes par voiture*)

- Depuis la gare La souterraine : **65€** (*à partager, jusqu'à 4 personnes par voiture*)

Ou

- **Co-voiturage** (nous vous envoyons un lien lors de l'inscription).

Accès en voiture :

Votre itinéraire en voiture devra d'abord vous mener à la ville de **Saint-Sulpice-les-Feuilles**, par l'**autoroute A20**. Une fois à Saint-Sulpice-les-Feuilles, suivez les indications pour la ville de **Lussac-les-Églises**, qui sont clairement indiquées.

Une fois à Lussac-les-Églises, vous êtes à 5 minutes du DOMAINE DU FAN.

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

Association Wu Wei

contact@esprit-de-silence.fr

www.esprit-de-silence.fr