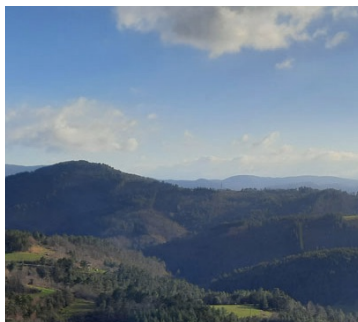




Retraite de méditation en Ardèche Avec Ingrid

Du 3 au 6 avril 2026
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 « Connais-toi, 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.

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 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 vendredi soir, après le dîner, au lundi 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 vendredi 3 avril, à 18h et se terminera le lundi 6 avril, à 12h avec une collation. **Accueil à partir de 16h.**



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 **250€**, pour les 3 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

9h30 - 10h30 : Assise (2x30mn)

10h30 - 11h15 : Marche

11h15 - 12h15 : Assise (2x30mn)

12h30 : Déjeuner

15h - 16h : Assise ((2x30mn)

16h30 - 17h : Marche

17h - 17h30 : Assise

17h30 - 18h30 : Questions/réponses

18h45 : Dîner léger

20h - 21h : 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 :

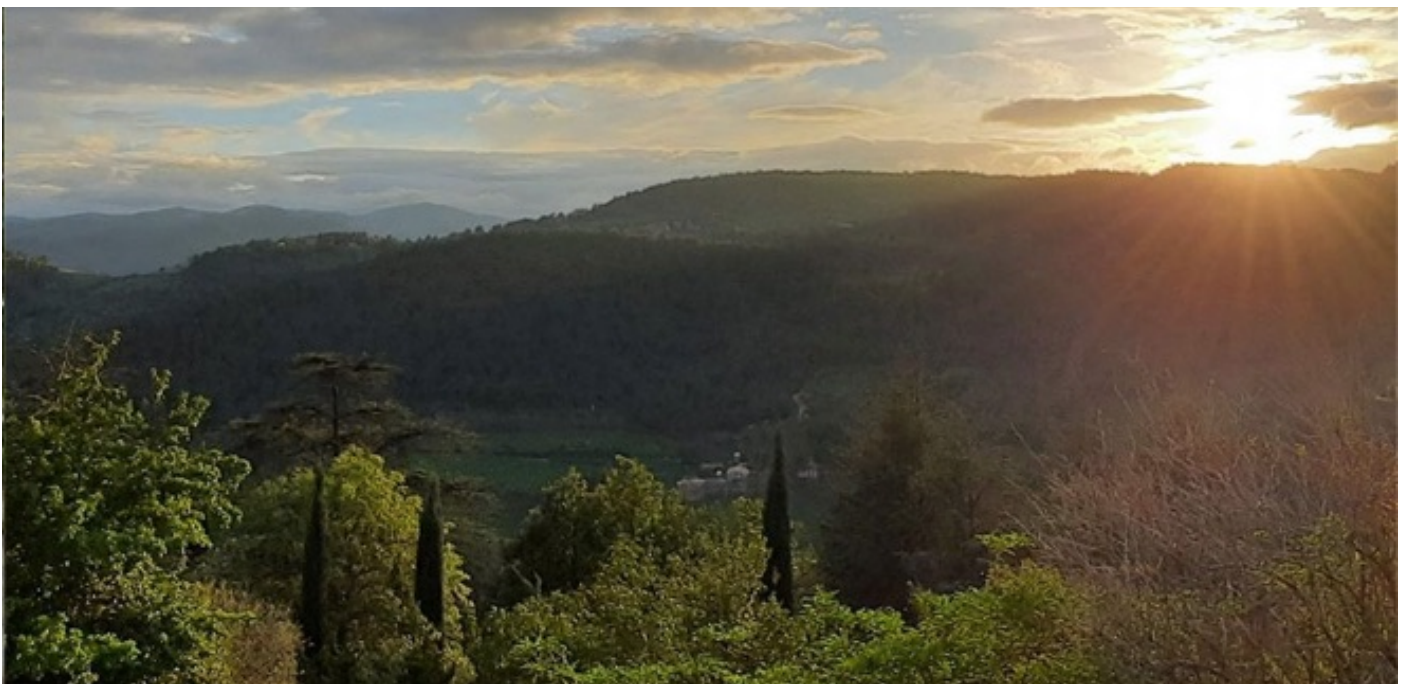
Tarif de l'hébergement par personne, en pension complète, pour les 3 jours : 250€

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 acompte de 80€ 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

- **Bus au départ de la gare de Valence-ville** (2 possibilités) :
 1. 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.
 2. Car régional **ligne E12** (direction le Cheylard) jusqu'à l'arrêt de bus «**Dunières sur Eyrieux**» .
Départ à 14h45 et 17h30 (durée du trajet 45mn)

Puis

- **Navette** proposée par le Buisson (12km - 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 autour de 13h.
- **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 d'arrivée.

Ou

- **Navette** organisée le jour d'arrivée, au **départ du Buisson à 12h, jusqu'à l'arrêt de bus «Vernoux en Vivarais - place Delarbre»** (12km - entre 5€ et 10€ par personne).

Puis, prendre le car régional **ligne 46** jusqu'à la gare de Valence-ville.

Départ de Vernoux à 12h30 - arrivée à Valence-ville à 13h25.

Accès en voiture :

Hameau Le Buisson

594 route de Dunières

07360 Saint Michel de Chabrillanoux

A ne pas confondre avec le gîte restaurant Cévennes « hameau du Buisson » situé à Cros (30170), dans le Gard.

Association Wu Wei

contact@esprit-de-silence.fr

www.esprit-de-silence.fr