



Retraite de méditation

Avec Ingrid

Du 10 au 14 novembre 2021, en Ardèche

Un temps pour soi au coeur de la nature,
un espace pour revenir à l'essentiel.

La méditation est cette clarté où n'entre nulle division. La souffrance est un 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 » de Socrate, 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.

Les enseignements du bouddha, telle la pratique de Vipassana, viennent éclairer notre chemin, comme par une nuit claire.

La retraite se déroulera en silence complet (en dehors des temps d'échanges dans la salle), du mercredi soir, après le dîner, au dimanche 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 de besoin.

Ouvert à toutes et à tous.

La retraite commencera le mercredi 10 novembre, à 19h et se terminera le dimanche 14 novembre, à 14h. Accueil à partir de 16h.



Ingrid a 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 bientôt 20 ans, elle partage aujourd'hui, la pratique dans le mouvement et l'assise, lors de soirées, stages et retraites. Inspirée par J. Krishnamurti, elle est profondément touchée par les mystiques chrétiens et le zen. Son approche est aussi nourrie par l'Advaita Vedanta (non-dualité) et la voie du Tao.

Diplômée de la Fédération des enseignants de Qi gong, Ingrid enseigne le Qi gong depuis 2008 et le Taiji quan selon l'enseignement de maître Liu Deming. Dans l'intuition d'une convergence des traditions, elle reçoit également les enseignements de Jean-Yves Leloup et Eric Baret.

Le lieu de la retraite :

Le mas de la Nojarette fait parti du Domaine du Taillé, à 15mn en voiture, en pleine nature. Situé dans le parc naturel régional des monts d'Ardèche, c'est un lieu propice au recueillement et au ressourcement, où règne le silence, la quiétude, et le chant de la nature. La rivière est à 20mn à pied. Capacité d'accueil d'environ 15 personnes.

Adresse : Lachamp 07600 St Andeol de Vals (près d'Aubenas)



Hébergement :

L'atmosphère du mas est chaleureuse. Les chambres, certaines au décor soigné, d'autres plus sobres, sont simples et confortables.

Tarifs par personne, en pension complète, pour les 4 jours :

Dans la plupart des chambres, possibilité de rapprocher les lits pour accueillir les couples. Les chambres sont attribuées par ordre d'inscription.

- ▶ Espace mezzanine 3 lits, sdb commune : **290€**
- ▶ Chambre 2 lits, sdb commune : **340€**
- ▶ Chambre 2 lits avec sdb : **390€**



Rythme de la journée :

(pourra être légèrement modifié)

6h30 : Réveil

7h - 7h45 : Méditation

7h45 - 8h : Marche

8h : Petit-déjeuner

De 9h45 à 13h : méditation assise par session de 30mn, marche, temps d'échanges (questions / réponses)

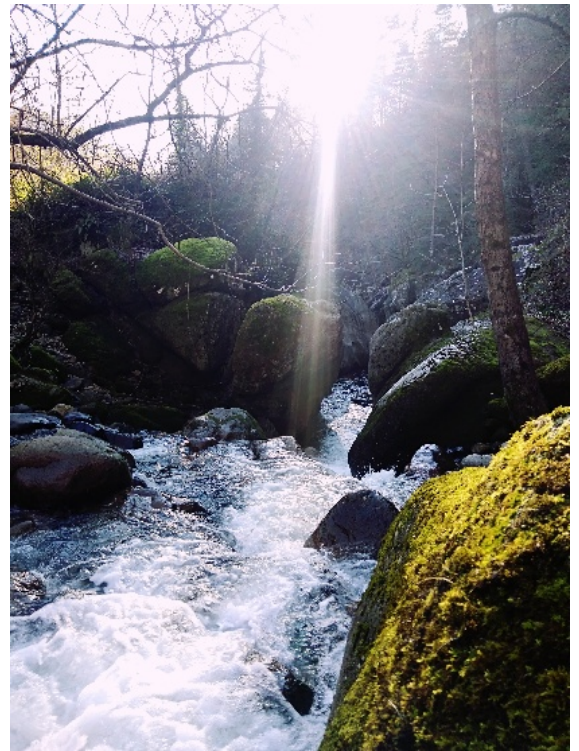
13h : Déjeuner

15h30 - 19h : même rythme que le matin

19h : dîner léger

20h30 à 21h30 méditation & partage des enseignements

* 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 préparation du petit-déjeuner, mettre et débarrasser la table etc..

Participation :

La pratique du Dana (le don). Pour cette retraite, il n'est pas demandé de frais pour l'enseignement. La pratique du Dana est un don, un soutien offert librement à l'enseignant, 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 : perfections). 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

La réservation sera enregistrée après réception du bulletin d'inscription et d'un acompte de 150€ pour l'hébergement.

Les chèques sont à établir à l'ordre de l'association **Wu Wei** et à renvoyer, accompagnés du bulletin d'inscription à : **Ingrid Jaulin, chemin des Sausses (pas de n°) 07600 Vals les bains**

Par virement : **Association Wu Wei** (bien indiquer les dates de la retraite)

IBAN : FR76 3000 3034 3000 0506 2479 573 BIC SOGEFRPP

Merci de nous retourner le formulaire complété et signé par email à contact@esprit-de-silence.fr

Ce que vous devez apporter :

- Des vêtements chauds et confortables,
- un châle ou un plaid pour la méditation
- Des chaussures faciles à enlever et à chausser
- 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 Mas de la Nojarette :

Par le train :

- Depuis **la gare de Valence TGV**, correspondance en autocar SNCF jusqu'à **l'arrêt de bus St Etienne de Boulogne - col d'Auriolles** (à 1h45 en provenance de Valence TGV - 3 à 5 bus par jour, selon la période).
- Depuis **la gare de Montélimar**, correspondance en autocar SNCF jusqu'à **Aubenas-gare routière** (durée 1h)
- Puis co-voiturage jusqu'au Mas (10 à 15km) ou **Taxi** depuis **Aubenas** ou **St Etienne de Boulogne**. (entre 25 et 35 euros la course, à partager)
- **Taxi Olivier** à Aubenas : 04 75 39 60 15 - 06 75 72 73 82
- **Taxi Mialon** à Vesseaux : 04 75 93 79 56

En voiture :

- entrer « Mas de la Nojarette » avec Google map. Sur la D256, après St Michel de Boulogne, en direction de St Julien du Serre, dans un virage, à gauche, au niveau du panneau « **le Deves** », un petit panneau indique « Mas de la Nojarette », suivre le **chemin du Cabre** sur 1km environ, passer une barrière verte, le Mas se trouve tout au bout.
- Co - voiturage (nous vous enverrons un lien)

Association Wu Wei

07 82 20 52 54 - contact@esprit-de-silence.fr

www.esprit-de-silence.fr