



Week-end de méditation avec Ingrid

du 15 au 18 avril 2022

**Retraite spirituelle et ressourcement
au coeur de la nature.**

Le week-end commencera le 15 avril, à 18h et se terminera le 18 avril à 12h30 (le déjeuner du 18 est inclus). Arrivée du groupe, le vendredi dans l'après-midi, départ le lundi dans l'après-midi.

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.

La méditation est un espace infini de vérité, de liberté et d'amour.

Le week-end se déroulera en semi-silence. Temps de silence de 7h à 8h, de 9h30 à 12h30, et de 15h30 à 19h (en dehors des temps de questions/réponses et partage des enseignements). **Ouvert à toutes et à tous.**

Rythme de la journée :

(pourra être légèrement modifié)

7h - 7h45 : Assise

8h : Petit-déjeuner

9h30 - 10h30 : Assise (2x30mn)

10h30 - 11h : Marche

11h - 12h : Assise (2x30mn)

12h - 12h30 : Questions /réponses ou Marche

12h30 : Déjeuner

15h30 - 16h30 : Assise (2x30mn)

16h30 - 17h : Marche

17h - 17h30 : Assise

17h30 - 18h : Marche

18h -19h : Temps d'échanges questions/réponses

19h30 : dîner

21h : Partage des enseignements

* Possibilité d'entretien individuel *

Informations pratiques :

- Lieu : **Domaine du Taillé** 07200 Vesseaux
Tel : (33) 04 75 87 10 38
E-mail : contact@domainedutaille.com
- Hébergement en pension complète. Réservation directement en ligne sur le site du Domaine du Taillé : www.domainedutaille.com
- Gare la plus proche : **Valence TGV ou Valence ville**, à 2h environ de Paris Gare de Lyon puis autocar SNCF jusqu'à **St Etienne de Boulogne - col d'Auriolles** (3 à 5 bus par jour, selon la période - durée 1h45). *Pour harmoniser la correspondance entre le train et le bus, entrer directement « St etienne de Boulogne - col d'Auriolles », en tant que gare d'arrivée, sur le site de la SNCF.*
- Délicieuse cuisine à tendance végétarienne

Participation : 180€ (hors hébergement & repas)

L'argent ne doit pas être un obstacle à la pratique, n'hésitez pas à nous en parler.

Ce que vous devez apporter :

- Des vêtements confortables et adaptés (pluie, vent, chaleur, froid), *la météo peut changer rapidement*
- votre zafu, coussin d'assise, si vous venez en voiture
- un châle ou un plaid pour la méditation
- Des chaussures faciles à enlever et à chausser
- 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



Association Wu Wei

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

www.esprit-de-silence.fr