



Retraite de méditation avec Ingrid

du 14 au 19 août 2022

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

La retraite commencera le 14 août, à 18h et se terminera le 19 août à 12h (le déjeuner du 12 est inclus).

Arrivée du groupe, le dimanche dans l'après-midi, départ le vendredi 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.

Approche de la pratique de Vipassana.

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

La retraite se déroulera en semi-silence. Temps de silence de 7h à 8h, de 9h30 à 12h30, et de 16h 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)

7h15 - 7h45 : Méditation

8h : Petit-déjeuner

De 9h30 à 12h30 : méditation assise par session de 30mn, marche, temps d'échanges (questions / réponses)

12h30 : Déjeuner

16h - 19h : méditation assise par session de 30mn, marche, partage des enseignements

19h30 : dîner

21h : Méditation & partage (mardi et jeudi)

* 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 végétarienne

Participation : 300€ (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