



## Retraite de méditation du nouvel an Avec Ingrid

**Du 27 décembre au 1er janvier, au domaine du Taillé  
En Ardèche**

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 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 retraite se déroulera en silence complet** (en dehors des temps d'échanges dans la salle), du mardi 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 mardi 27 décembre, à 17h et se terminera le dimanche 1er janvier, avec le déjeuner. Accueil à partir de 15h.**



**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.

## Le lieu de la retraite

Situé dans le parc naturel régional des monts d'Ardèche, près d'Aubenas (à 400 mètres d'altitude), le **domaine du Taillé** est un lieu propice au recueillement et au ressourcement, où règne le silence, la quiétude, et le chant de la nature.



### Hébergement :

En chambre individuelle, ou de 2 et 4 lits, le tarif de l'hébergement en pension complète par personne est de **380€** à **500€**, pour les 5 jours, selon le type de chambre. Cuisine végétarienne bio et/ou locale.

### Rythme de la journée :

*(pourra être légèrement modifié)*

**7h - 7h45** : Méditation

**8h** : Petit-déjeuner

**9h45 - 10h45** : Méditation (2x30mn)

**10h45 - 11h30** : Marche

**11h30 - 12h30** : Méditation (2x30mn)

**12h30 - 13h** : Marche

**13h - 15h30** : Déjeuner & repos

**15h30 - 16h30** : Méditation (2x30mn)

**16h30 - 17h** : Marche

**17h - 17h30** : Méditation

**17h30 - 18h** : Marche

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

**19h** : dîner léger

**20h30 - 21h30** : Partage des enseignements & méditation

\* 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 débarasser la table, 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'enseignante 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 :

### Tarifs de l'hébergement par personne, en pension complète, pour les 5 jours :

Les chambres sont attribuées par ordre d'inscription.

1. Chambre 4 personnes : **380€** - sanitaires communs
2. Chambre 2 personnes (lit double ou twin) : **420€** - Sanitaires communs
3. Chambre individuelle : **460€** sanitaires communs
4. Chambre 2 personnes (lit double ou twin) : **500€** - Sdb privée

La réservation sera enregistrée à réception du bulletin d'inscription en ligne et d'un acompte de 150€ 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** : (bien indiquer l'intitulé et les dates de la retraite)

Wu Wei

IBAN : FR76 4255 9100 0008 0258 0798 511

BIC : CCOPFRPPXXX

Adresse : 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
- 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 domaine du Taillé

### Accès en 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).

*Pour harmoniser la correspondance entre le train et le bus, il est possible de taper directement votre destination finale sur le site de la SNCF (soit St Etienne de Boulogne col d'Auriolles).*

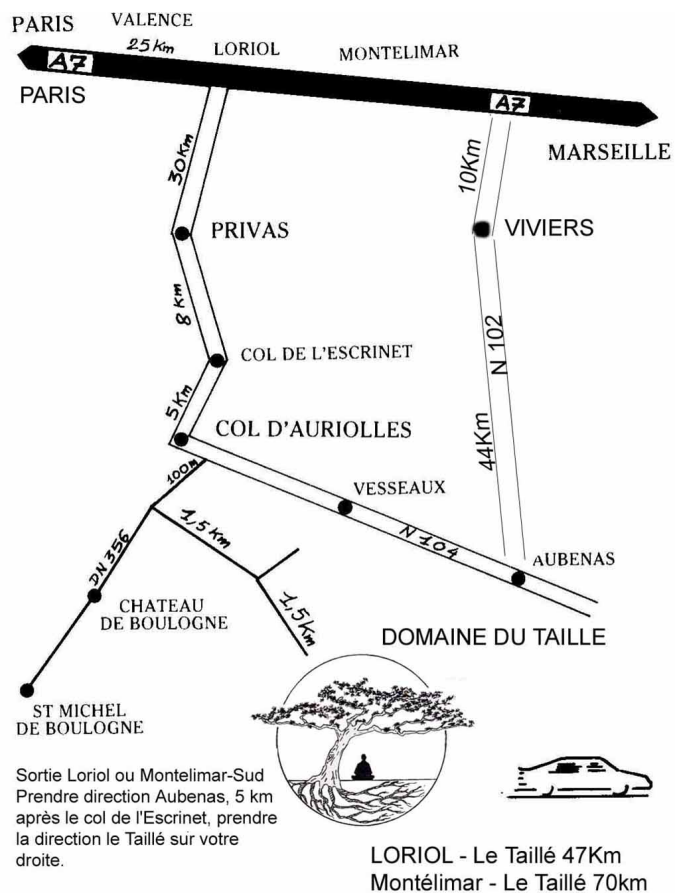
### Accès en voiture :

**Domaine du Taillé**  
1150 Chemin du Taillé  
07200 VESSEAUX

### Coordonnées GPS :

Latitude : 44.679604

Longitude : 4.437858



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

**Association Wu Wei**

07 82 20 52 54 - [contact@esprit-de-silence.fr](mailto:contact@esprit-de-silence.fr)

[www.esprit-de-silence.fr](http://www.esprit-de-silence.fr)