



Retraite de méditation avec Ingrid

du 1er au 5 novembre 2023

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

La retraite commencera le 1er novembre, à 17h et se terminera le 5 novembre à 12h30 (le déjeuner du 5 est inclus). Arrivée du groupe, le mercredi dans l'après-midi, départ le dimanche dans l'après-midi.

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. Approche de Vipassana, de l'ouverture de la conscience à la vision profonde.

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.

La retraite se déroulera à la villa Alto, principalement en silence.

Les temps de silence pendant la pratique : de 7h à 8h, de 9h30 à 12h30, et de 15h30 à 19h (en dehors des temps de questions/réponses et partage des enseignements).

Les repas sont également pris en silence (sauf petit-déjeuner).

Ouvert à toutes et à tous.

Rythme de la journée :

(pourra être légèrement modifié)

7h15 - 7h45 : Assise

8h : Petit-déjeuner

9h30 - 10h30 : Assise (2x30mn)

10h30 - 11h : Marche

11h - 12h : Assise (2x30mn)

12h - 12h30 : Marche ou karma yoga

12h30 : Déjeuner

15h30 - 16h30 : Assise (2x30mn)

16h30 - 17h : Marche

17h - 17h30 : Assise

17h30 -18h30 : Temps d'échanges questions/réponses

19h : dîner

20h30 : Partage des enseignements & méditation

* 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 SNCF-connect*
- Délicieuse cuisine à tendance végétarienne

Participation : 280€ (hors hébergement & repas)
Réduction petit budget - nous contacter

Modalité d'inscription : l'inscription sera enregistrée à réception du bulletin et des arrhes.

Informations bancaires de l'association :

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)
IBAN Wu Wei : FR76 4255 9100 0008 0258 0798 511 - BIC : CCOPFRPPXXX
Adresse : 885 route du Suel 07200 St Julien du Serre

Prévoir :

- 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