



Retraite de méditation du nouvel an Avec Ingrid

Du 27 décembre au 1er janvier

au Hameau Le Buisson
07360 St Michel de Chabrillanoux - 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 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.

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

La retraite se déroulera en silence complet (en dehors des temps d'échanges dans la salle), du mercredi soir, après le dîner, au lundi 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 27 décembre, à 17h et se terminera le lundi 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

Hameau - Le Buisson

07360 St Michel de Chabrillanoux, en Ardèche
(Dans la Vallée de l'Eyrieux, à 45mn de Valence)

Situé dans le parc naturel régional des monts d'Ardèche, à 500m d'altitude, le Buisson est un lieu propice au recueillement et au ressourcement, où règne le silence et la quiétude. La rivière est à 15mn à pied.



Hébergement : En chambre 2, 3 ou 4 lits, le tarif de l'hébergement en pension complète par personne est de **360€** ou **400€**, 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 : Assise

8h : Petit-déjeuner

9h45 - 10h45 : Assise (2x30mn)

10h45 - 11h30 : Marche

11h30 - 12h30 : Assise (2x30mn)

12h30 - 13h : Marche

13h - 15h30 : Déjeuner & repos

15h30 - 16h30 : Assise (2x30mn)

16h30 - 17h : Marche

17h - 17h30 : Assise

17h30 - 17h45 : Marche

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

19h : dîner léger

20h30 - 21h30 : 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 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 :

Ce tarif comprend la location de la salle, votre hébergement, la nourriture, la rémunération de la cuisinière et les frais d'hébergement et de transport de l'enseignante.

1. Chambre 3/4 personnes - sanitaires communs : **360€**
2. Chambre 2 personnes - Sanitaires communs : **400€**

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 :

Wu Wei

IBAN : FR76 4255 9100 0008 0258 0798 511

BIC : CCOPFRPPXXX

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 chaussons ou chaussures d'intérieur
- 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 Hameau le Buisson

Accès en train :

A L'ALLER :

- Arrivée à la **gare de Valence-ville** (si arrivée à Valence TGV, prendre un bus ou un train jusqu'à Valence-ville).
- Ensuite, **Co-voiturage entre participants jusqu'au Buisson** (*Nous vous envoyons un lien lors de l'inscription*).

Ou

- Depuis la gare de **Valence-ville**, prendre le car régional ligne 12 (Valence - le Cheylard) jusqu'à l'arrêt **Dunière-sur-Eyrieux** (45mn). **Horaires de départ** : 12h30 et 14h45.

Puis, **Transfert en voiture, de l'arrêt de bus de Dunière-sur-Eyrieux jusqu'au hameau le Buisson** (10km - 10€ par personne). A réserver dans le bulletin d'inscription ou au plus tard, 48h à l'avance.

- Ou **taxi** :Taxi Vialle (Les olières sur Eyrieux) : 04 75 66 20 90.

AU RETOUR :

- **La retraite se termine avec le déjeuner du lundi.** Vous pouvez prévoir un départ du gîte entre 13h et 14h.
- Nous privilégions le **co-voiturage entre participants jusqu'à Valence - ville ou TGV**, qui sera organisé sur place, le jour de l'arrivée. Si besoin, nous pourrions aussi assurer un transfert jusqu'à Beauchastel d'où vous pourrez prendre le **bus 73** :
Départ de Beauchastel à 14h51 - arrivée Valence ville - 15h21 / arrivée Valence TGV - 15h39

Accès en voiture :

Entrer l'adresse en intégralité « **Le Buisson 07360 Saint Michel de Chabریانoux** » dans votre GPS. *A ne pas confondre avec le gîte restaurant Cévennes « hameau du Buisson » situé à Cros (30170), dans le Gard.*

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

Association Wu Wei

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