



# Retraite de méditation avec Ingrid

**du 29 mars au 1er avril 2024**

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

*La retraite commencera le 29 mars, à 18h et se terminera le 1er avril, à 12h30 (le déjeuner du 1er est inclus). Arrivée du groupe, le vendredi dans l'après-midi, départ le lundi dans l'après-midi.*

**La retraite se déroulera en silence** (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 - 11h15** : Marche

**11h15 - 12h15** : Assise (2x30mn)

**12h15 - 12h30** : Marche ou karma yoga

**12h30** : Déjeuner

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

**16h30 - 17h** : Marche

**17h - 18h** : Temps d'échanges - questions/réponses

**18h - 18h30** : Assise

**19h30** : dîner

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

*\* Possibilité d'entretien individuel \**

## **Participation (hors hébergement & repas) :**

**Frais d'organisation : 60€ à régler lors de l'inscription** (frais de location de la villa Alto, etc.).  
**Puis, participation selon la pratique du Dana** (don pour l'enseignante, sur place).

**Le 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, qualités du coeur et de l'esprit). Celles et ceux qui peuvent donner un peu plus, permettent aussi de rendre la pratique accessible aux personnes ayant moins de ressources.

## Modalité d'inscription :

L'inscription sera enregistrée à réception du bulletin et du règlement de 60€.

### Informations bancaires de l'association :

*bien indiquer les dates de la retraite.*

**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 :**

Banque : Crédit coopératif  
IBAN Wu Wei : FR76 4255 9100 0008 0258 0798 511  
BIC : CCOPFRPPXXX

## Informations pratiques :

- Lieu : **Domaine du Taillé** 07200 Vesseaux  
Tel : (33) 04 75 87 10 38 - E-mail : [contact@domainedutaille.com](mailto:contact@domainedutaille.com)
- **Hébergement en pension complète.** Réservation directement en ligne sur le site du Domaine du Taillé : [www.domainedutaille.com](http://www.domainedutaille.com)
- Gares les plus proches : **Valence TGV ou Valence ville**, puis **autocar régional ligne 73** jusqu'à l'arrêt de bus **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.*
- De l'arrêt de bus jusqu'au domaine (3km), **navette gratuite** proposée par le Taillé.
- Arrivée possible par la **gare de Montélimar** (Train au départ de Paris - 3h) puis **autocar régional ligne 74** jusqu'à la **gare routière d'Aubenas** (Fréquence : tous les heures - durée 1h), prendre la correspondance avec le bus 73, direction Valence et descendre à l'arrêt **St Etienne de Boulogne - col d'Auriolles** ou Taxi jusqu'au domaine (13km).  
**Taxi Olivier** à Aubenas : 04 75 39 60 15 - 06 75 72 73 82
- Délicieuse cuisine à tendance végétarienne

## Prévoir :

- Des vêtements confortables et adaptés (pluie, vent, chaleur, froid), *la météo peut changer rapidement*
- votre zafu, si vous venez en voiture (il y a des coussins d'assise et des chaises sur place)
- un châle ou 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**

[contact@esprit-de-silence.fr](mailto:contact@esprit-de-silence.fr)

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