



Retraite de méditation du nouvel an Avec Ingrid

Du 28 décembre au 2 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 Vipassana, de l'ouverture de la conscience à la vision profonde, quand la méditation devient sans but ni objet...

La retraite se déroulera en silence complet (en dehors des temps d'échanges dans la salle), du samedi soir, après le dîner, au jeudi 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 d'urgence.

Ouvert à toutes et à tous.

La retraite commencera le samedi 28 décembre, à 17h et se terminera le jeudi 2 janvier, à 12h, avec une collation. Accueil à partir de 15h.



Inspirée par J. Krishnamurti, Ingrid a d'abord 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 vingt ans, elle partage aujourd'hui la pratique, lors de soirées, week-end et retraites, libre de toute autorité spirituelle.

Ingrid a enseigné le qi gong et le tai chi pendant quinze ans.

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, avec ses cent hectares de nature préservée, où règnent le silence et la quiétude.



L'hébergement :

En chambre individuelle, ou de 2 et 4 personnes, le tarif de l'hébergement en pension complète varie de **400€** à **530€** par personne, pour les 5 jours, selon le type de chambre.
Cuisine végétarienne bio et/ou locale. **Merci d'apporter votre pain sans gluten.**

Rythme de la journée

(pourra être légèrement modifié)

7h - 7h45 : Méditation

8h : Petit-déjeuner

9h30 - 10h45 : Assise (2x30-40mn)

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

17h45 - 19h : 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..

La 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 les méditant-es de pratiquer la générosité (première des 10 paramitas : perfections/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.

Modalités d'inscription :

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

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

1. Chambre 4 lits - sanitaires communs : **400€** (Femmes uniquement)
2. Chambre double - sanitaires communs: **440€** (couples uniquement)
3. Petite chambre individuelle - sanitaires communs : **480€**
4. Chambre double ou twin - sanitaires privés : **530€**

Hébergement souhaité à indiquer dans le bulletin d'inscription.

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 - Banque : Crédit coopératif
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 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 Taillé

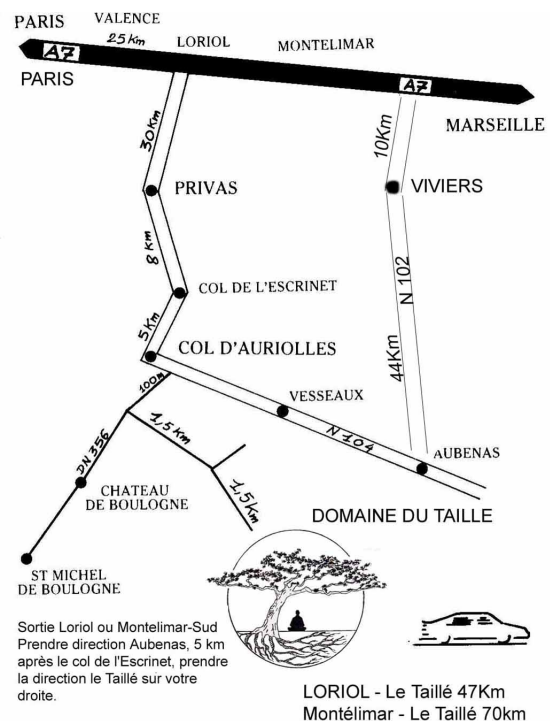
Accès en train :

- 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), co-voiturage ou navette.
- Arrivée possible par la **gare de Montélimar** 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

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.