



Retraite de méditation en Bourgogne Avec Ingrid

Du 11 au 15 novembre
à l'Ecolieu Ô Saveur de l'Instant
71500 Saint Usuge

Retraite spirituelle et ressourcement au coeur de la nature.

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 de questions/réponses dans la salle), du mercredi 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 d'urgence.

Ouvert à toutes et à tous.

La retraite commencera le mercredi 11 novembre, à 18h et se terminera le dimanche 15 novembre, avec le déjeuner. **Accueil à partir de 16h.**



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 (Mystiques chrétiens, Tao, Zen, Advaita Vedanta...). Après de nombreux voyages en Asie et des retraites intensives de méditation depuis vingt ans, elle partage aujourd'hui la pratique de la méditation, libre de toute autorité spirituelle.

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

Le lieu de la retraite :

Ecolieu Ô Saveur de l'Instant

174 rue du Thiellet

71500 Saint Usuge

Situé en Bourgogne (Saône et Loire), à 40mn de Châlons sur Saône et Lons le Saunier, l'Ecolieu Ô Saveur de l'instant est un espace naturel préservé de plusieurs hectares, propice au ressourcement et à la contemplation. La salle de pratique, lumineuse est un dôme végétal niché au coeur de la forêt. Il y a un bassin de baignade naturelle. Cuisine végétarienne bio et/ou locale.



L'hébergement :

Tarifs par personne, en pension complète pour les 4 jours :

- Chambre individuelle ou insolite : **390€**
- Chambre à 2 - couple ou duo : **330€**
- Chambre collective jusqu'à 4 pers : **290€**
- Camping ou véhicules aménagés : **270€**

Rythme de la journée :

(pourra être légèrement modifié)

6h30 : Réveil

7h - 8h : Assise

8h : Petit - déjeuner

9h30 - 11h : Assise (40mn - courte pause- 40mn)

11h - 11h45 : Marche

11h45 - 12h30 : Assise

12h30 : Déjeuner

15h - 16h30 : Assise (40mn - courte pause- 40mn)

16h30 - 17h : Marche

17h - 17h45 : Assise

17h45 - 18h45 : Questions/réponses

19h : Dîner léger

20h15 - 21h15 : Partage des enseignements & Assise

** Possibilité d'entretien individuel **

Le Karma yoga :

Pour le bon déroulement de la retraite, chacun, chacune est invité.e à participer à la vie de la maison, en mettant la table, en apportant les plats et en débarrassant...

La Participation (*hors hébergement & repas*) :

Frais d'organisation : 80€ à régler à l'association Wu Wei, lors de l'inscription (location de la salle et frais d'hébergement de l'enseignante).

Puis, participation selon la pratique du Dana (don pour l'enseignante, sur place).

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.e.s 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. L'énergie circule. Il y a partage.

Modalités d'inscription :

La réservation sera enregistrée à réception du bulletin d'inscription et du règlement de 80€ pour les frais d'organisation. *Simultanément, pensez à réserver votre hébergement sur le site de l'Ecolieu Ô Saveur de l'Instant.*

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
885 route du Suel 07200 St Julien du Serre



Prévoir :

- Un zafu (il y a des zafus, coussins d'assise et des chaises sur place)
- 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 à l'Ecolieu :

Retrouvez toutes les informations pour venir en train, voiture & co-voiturage sur la page [Accès](#).

Accès en train :

- Arrivée via la gare de **LOUHANS** (à 10mn en voiture).
- Puis, **Navette 5€/pers./trajet à réserver directement auprès de l'Ecolieu.**

(Sous réserve et sur demande)

- Pour des groupes constitués et à partir de 2 personnes arrivant sur le même horaire, une navette peut-être organisée.
- en gare de **Châlon sur Saône**
-> 20 €/pers./trajet
- en gare du **Creusot TGV**
-> 25 €/pers./trajet

Accès en voiture :

L'Ecolieu est situé dans un hameau dans le village de **Saint-Usuge**, en Bourgogne Franche Comté dans le département de la Saône et Loire et limitrophes des départements du Jura et de l'Ain.

- à 10 min. de **Louhans**
- à 40 min. de **Lons le Saunier** et **Chalon sur Saône**
- à 1h de **Mâcon** et **Dijon**
- à 1h30 de **Lyon** et **Genève**

Vous pouvez venir :

- **par l'Autoroute A6**
sortie Châlon sur Saône
- **par l'Autoroute A39**
sortie : Beaurepaire en Bresse (depuis le Nord)
sortie : Le Miroir (depuis le Sud)

Co-Voiturage : Vous trouverez sur le site de l'Ecolieu, en bas de la page de présentation de la retraite, un lien vous permettant de proposer ou de demander un co-voiturage aux autres participants.