

Retraite de méditation du nouvel an
Avec Ingrid

Du 27 décembre au 2 janvier
Au centre de Magny en Morvan
58170 Millay

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 » 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 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 et des enseignements qui auront lieu dans la salle).

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 dimanche 27 décembre, à 17h et se terminera le samedi 2 janvier, vers 10h. 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 vingt ans, elle partage aujourd'hui la pratique, libre de toute autorité spirituelle.
Ingrid a enseigné le qi gong et le tai chi pendant quinze ans.

Le lieu de la retraite

Le château de Magny en Morvan

Situé dans le sud du parc naturel régional du Morvan, le château de Magny en Morvan se trouve à 35mn de la gare TGV Le Creuzot - Montchanin, à 3h30 de Paris et 2h de Lyon, en voiture. Entouré d'un parc de plusieurs hectares, c'est un lieu propice au ressourcement, à la quiétude et à la contemplation. La retraite se déroulera dans le grand gîte, côté jardin.



L'hébergement :

En chambre de 2 ou 3 lits, le tarif de l'hébergement par personne, en pension complète, pour les 6 jours est de **460€.**

- Toutes les chambres sont équipées de sanitaires.
- Ce tarif comprend l'hébergement, la nourriture, la rémunération de la cuisinière, la location de la salle, les frais d'hébergement de l'enseignante.
- *Si vous venez avec un.e proche (couples, famille, ami.e.s), nous vous invitons à ne pas partager la même chambre. Cela sera bénéfique pour la pratique de chacun.e. Lorsque la retraite prend fin, il y a d'autant plus de joie à se retrouver, partager, échanger sur l'aventure commune qui vient d'être vécue.*
- Des chambres individuelles pourront être proposées sur place, sous réserve de disponibilité.
- Cuisine végétarienne bio et/ou locale. **Merci d'apporter votre pain sans gluten, si besoin.**

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 mise en place des repas, débarrasser, balayer la salle, etc..

Rythme de la journée :

(pourra être légèrement modifié)

6h15 : Réveil

6h45 - 7h45 : Assise
7h45 - 8h : Marche

8h : Petit - déjeuner

9h30 - 11h : Assise *(40mn - courte pause - 40mn)*
11h - 11h30 : Marche
11h30 - 12h15 : Assise
12h15 - 12h30 : Marche

12h30 : Déjeuner

15h - 16h30 : Assise (*40mn - courte pause - 40mn)*
16h30 - 17h : Marche
17h - 17h30 : Assise
17h30 - 18h30 : Questions/réponses

18h45 : Dîner léger

20h - 21h : Partage des enseignements





La participation à la retraite *(hors hébergement & repas)* :

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 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 des arrhes 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 *(il y a des zafus et des chaises sur place)*
- 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
- Des chaussures de marche

Comment se rendre au centre de Magny en Morvan - 58 170 Millay



Le Château de Magny en Morvan est à trois heures et demie de Paris et à deux heures de Lyon en voiture.

De Paris, prendre l'A6 puis l'A77 après Nemours (plus fluide que l'A6), direction Nevers. Sortie 36 vers Autun, Château-Chinon. Suivre Imphy, Decize, Fours, Luzy. Aller jusqu'à Luzy. A Luzy prendre la route d'Autun sur 7kms environ. Face au restaurant « l'Ecole Buissonière » prendre à gauche vers Millay. Passer la voie ferrée. A 150m sur la droite prendre l'allée indiquée « Magny » (cf photo ci-dessus !).

De Lyon, sortir de l'A6 vers Le Creusot. Suivre Autun/Mesvres, Etang-sur-Arroux, Luzy. 7kms environ avant Luzy tourner à droite en face de « l'Ecole Buissonière ». Passer la voie ferrée. A 150m sur la droite prendre l'allée indiquée « Magny » (cf photo ci-dessus !).

Venir en train : La gare la plus proche est la **gare de Luzy** (à 7km).
Un transfert jusqu'au château de Magny est proposé **entre 15h et 17h15** (5€/pers), *à indiquer dans le bulletin d'inscription.*

Depuis Paris, plusieurs trajets sont possibles pour arriver à la gare de Luzy. Voici quelques suggestions. *Il est parfois nécessaire de fractionner le trajet, lors de votre recherche (Par exemple : rechercher d'abord Paris/Dijon puis Dijon/Luzy).*

- Paris gare de Lyon- Dijon 12h22 – 13h57 > Dijon- Luzy 14h13-15h35
- Paris Bercy – Nevers 13h01 -14h59 > Nevers- Luzy 15h57-16h51
- Paris gare de Lyon - le Creusot tgv 13h52-15h12 > le Creusot - Monchanin 15h30 - 15h34 > Montchanin - Luzy 16h33-17h09

Pour le retour vers Paris :

- Luzy-Montchanin 12h00-12h36 > Montchanin-le creusot tgv 14h25-14h31 > Le creusot tgv - Paris gare de lyon 14h46-16h10
- Luzy-Nevers 11h09-12h03 > Nevers-Paris Bercy 13h42-16h25
- Luzy-Dijon 10h24-11h48 > Dijon-Paris 13h35-16h24 (en Ter)

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