

# Retraite méditative et silencieuse

Du 6 au 8 Avril 2018



## Une retraite pour qui ?

Ces trois jours représentent une opportunité rare et précieuse pour se ressourcer en reprenant contact avec votre être, loin de l'agitation et des distractions de la vie quotidienne. La retraite s'adresse aux personnes qui veulent approfondir leur pratique de la méditation et qui ont déjà participé au programme MBSR. Le groupe sera composé d'une dizaine de personnes environ sous la guidance de Nathalie Bonhouvrier.

## Pourquoi faire une retraite ?

La pratique silencieuse facilite et renforce la présence à soi contribue à approfondir la compréhension de notre propre esprit et développe la sensibilité du cœur. Le silence libère petit à petit l'esprit des pensées automatiques et favorise le retour vers soi.

Dans l'agitation de nos vies, les rythmes sont si éloignés de notre propre nature, que nous perdons le contact avec nous-même. Avoir du temps pour soi, faire l'expérience du silence, de la lenteur permet l'ouverture au moment présent, au calme et à la sérénité nécessaire au contact avec soi.

Cette expérience inestimable de la pleine conscience vous aidera à entrer dans le silence intérieur, à développer votre clarté, à stabiliser et à intégrer la pratique dans votre vie quotidienne.

## Déroulement :

Les sessions de groupe favorisent la confiance alors que le silence et les rythmes sont un réel soutien pour chacun. Nous rentrerons progressivement dans le temps de la retraite et inviterons le silence à partir du 6 au matin.

Les sessions d'assise, de pratiques corporelles, de relaxation et de marche méditative, permettront d'explorer une diversité d'expériences centrées sur la présence.

Les repas pris en silence participent également à l'intégration de la pleine conscience. La soirée sera l'occasion de questions réponses sur les expériences vécues pour ceux qui le souhaitent.

## PROGRAMME DU STAGE

- **6 Avril - Accueil** et début du stage à **12h30 pour le repas du midi.**
  - Session de l'après-midi : 15h00 - 17h30
  - Dîner de 19h00 - 20h00
  - Session du soir de 20h15 - 21h.
  - Questions réponses du soir : 20h15 - 21h00
  
- **7 Avril :**
  - Petit déjeuner : 8h00 - 9h00
  - 1<sup>ère</sup> sessions méditative de 9h30 à 12h00
  - Repas de midi et pause : 12h30 - 14h45
  - 2<sup>ème</sup> session méditative de 15h à 17h30
  - Dîner : 19h00 - 20h00
  - Session du soir de 20h15 - 21h.
  - Questions réponses du soir : 20h15 - 21h00
  
- **8 Avril :**
  - Petit déjeuner 8h00 - 9h00
  - Session méditative de 9h30 à 12h00
  - Repas du midi : 12h30 - 14h45
  - Départ vers 15h30 /16h

Dernier déjeuner partagé et fin du silence le 8/04. Fin du stage vers 15h30 /16h00

### **Alimentation saine et biologique :**

Les plats cuisinés sans protéines animales seront à apporter pour le déjeuner et le repas du vendredi

### **Un lieu admirable pour nous accueillir :**

Le Roselet est une ancienne ferme située dans la réserve du Parc Naturel Régional de Franche-Comté, offrant une vue splendide et dégagée sur les paysages de montagne. Un havre de silence et de calme propice au repos. Le lieu est entièrement dédié à notre groupe.

### **Tarif :**

Coût du stage : 270 € TTC (chèque à l'ordre d'EVEIL EN PRESENCE)

Coût de la pension complète : 110 € TTC (Pour toutes réservations, merci de nous contacter)

L'inscription est définitive avec le paiement de l'acompte (non remboursable) de 150 € ou le paiement de la totalité du cycle. Le solde est à régler 20 jours avant la retraite.

*« Quand j'inspire, je retourne, en mon île intérieure, chez moi.  
Il y'a de très beaux arbres, dans mon île intérieure, des sources d'eau claire, des oiseaux tout joyeux, le soleil et l'air pur.  
Quand j'expire, Je suis bien.  
Oh ! comme j'aime revenir en mon île »*

Thich Nhat Hanh



MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction

Retraite silencieuse du 6 au 8 avril 2018

## BULLETIN D'INSCRIPTION



Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... Profession : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Email : .....@..... Tel. Mobile : .....

Traitement médical : .....

### RENSEIGNEMENTS AUPRES DE :

*nathalie.bonhouvrier@mbsr-lyon.fr ou au : 06 86 33 54 40*



### RENVOYEZ VOTRE BULLETIN D'INSCRIPTION ACCOMPAGNÉ DE VOTRE CHÈQUE

Je joins à mon bulletin d'inscription rempli et signé, un **1er chèque de 270 €** pour mon inscription au stage **à l'ordre d'EVEIL EN PRESENCE-Nathalie Bonhouvrier**, puis un **2ème chèque de 110 € (ordre en fonction de la chambre qui vous est attribué :**

**merci de nous contacter)** à l'adresse suivante :

*7, rue Saint-Exupéry 69002 Lyon.*

*En cas d'annulation de la part de l'organisateur, l'acompte sera reporté sur la session suivante ou simplement rendu.*

Fait à : ..... Le : .....

Signature

# MODALITES PRATIQUES



➤ **Lieu : Le Roselet - 39200 Lamoura**

- Situé dans le Jura, 1h00 de Oyonnax.

➤ **Dates et horaires :**

- Arrivée : Vendredi 6 avril en fin de matinée pour 12h00
- Départ : Dimanche 8 avril vers 16h.

➤ **Frais pédagogiques :** 270 € par personne

➤ **Pension complète :** 110 € par personne

Chambres de 2 ou 3 personnes. Inscriptions et réservation auprès de Nathalie Bonhouvrier.

➤ **Matériel à apporter :** serviette de toilette et de bain, lampe de poche, petit sac à dos, gourde, coupe-vent, chaussures de marche, lunettes de soleil, tapis de sol et coussin de méditation, effets personnels...

**Conditions de participation :**

➤ **Places limitées & Réservation obligatoire :** Votre réservation est effective à réception du règlement des deux chèques : 270 € et 110 € (possibilité de fractionner le paiement).

Etablir votre chèque à l'ordre **d'EVEIL EN PRESENCE-Nathalie Bonhouvrier**, et le renvoyer accompagné de votre bulletin d'inscription à l'adresse ci-dessous :

7, rue Antoine de St Exupéry (place Bellecour) 69002 Lyon.

- Aucun remboursement ne sera effectué, en cas d'absence du participant, hors cas de force majeure telle que définie par la législation en vigueur.
- Tous les détails & infos pratiques concernant le séjour vous seront communiqués par email après réception de votre inscription.