

Retraite méditative et silencieuse

Du 23 au 25 Février 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 24 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

➤ **23 Février - 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

➤ **24 Février :**

- Petit déjeuner : 8h00 - 9h00
- 1^{ère} sessions méditative de 9h30 à 12h00
- Repas de midi et pause : 12h30 - 14h45
- 2^{ème} session méditative de 15h à 17h30
- Dîner : 19h00 - 20h00
- Session du soir de 20h15 - 21h.
- Questions réponses du soir : 20h15 - 21h00

➤ **25 Février :**

- 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 25/02. Fin du stage vers 15h30 /16h00

Des repas simples et délicieux:

La restauration du groupe est prise en charge par chacun des participants. Les plats cuisinés sans protéines animales seront à apporter pour les repas du vendredi midi et vendredi soir. Il restera à prévoir une idée de plat pour 2 midis et un soir. Dans ce cas, chacun viendra avec les ingrédients pour réaliser sa recette. La cuisine est bien équipée : plaque de cuisson, four ustensiles ...

Lors de votre inscription, vous recevrez toutes les informations concernant l'organisation collective des repas et nous ferons les équipes vendredi à notre arrivée ... moment convivial garanti avant d'entrer dans le silence !!!

Un lieu merveilleux pour nous accueillir :

La Soubreroche situé en pleine nature à 950 mètres d'altitude, dans la Drôme, est un havre de silence et de calme propice au repos. Les gîtes sont composés de trois bâtisses en pierre aménagées avec soin en matériaux écologiques. Le site est alimenté en eau de source, les aigles nous accueillent de leur envolée, les chevreuils, biches et cerfs sont tout proches...L'air pur et frais sur le visage, la neige et les rayons de soleil pour nous ressourcer pleinement. Le lieu est entièrement dédié à notre groupe.

Tarif :

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

Coût de l'hébergement : 75 € TTC chèque à l'ordre de **Laurence MEDORI**

Restauration : Partagée par le groupe

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.

« Me réveillant ce matin, je souris.

J'ai 24 heures toutes nouvelles.

Je fais le vœu de vivre chaque instant dans sa plénitude et de poser sur le monde un regard aimant. »

Thich Nhat Hanh



MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction

Retraite silencieuse du 23 au 25 février 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 75 €** à l'ordre de Laurence MEDORI*

*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 : La Soubreroche - 26410 Boulc**

- Situé dans la Drôme, 3h00 de Lyon.

➤ **Dates et horaires :**

- Arrivée : Vendredi 23 février en fin de matinée pour 12h00
- Départ : Dimanche 25 février vers 16h.

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

➤ **Hébergement :** 75 € 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 € (à l'ordre d'EVEIL EN PRÉSENCE) et 75 € (à l'ordre de Laurence MEDORI. Possibilité de fractionner le paiement.

Veillez renvoyer les chèques accompagnés 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.