

# Retraite de méditation , en silence

## (Calme mental et Vision profonde)



### ☯ Contenu :

- \* Une alternance de sessions de méditation assise, parfois précédée de pratiques corporelles simples ; une alternance de pratique seul et en groupe
- \* Une introduction graduelle et en méditation à notre nature essentielle
- \* Des temps d'échanges quotidien avec l'enseignant, indispensables pour approfondir sa compréhension et faire évoluer sa pratique
- \* Le silence durant la semaine, reprise de la parole le soir du dernier jour.

### ☯ A qui s'adresse cette retraite ?

A toute personne familiarisée avec la méditation souhaitant l'approfondir grâce au cadre proposé (durée/groupe/silence) et à l'accompagnement d'un enseignant expérimenté.

Le prérequis est donc d'avoir suivi un cycle MBSR, ou l'un des week-ends d'approfondissement de la méditation fait à La Guiarderie, ou une retraite en silence en Dordogne, ou d'avoir un parcours de pratique permettant d'envisager une telle semaine pour en tirer les fruits.

Si je ne vous connais pas, un entretien préliminaire par téléphone sera proposé avant de valider votre inscription.

☯ **Lieu :** Métairie La Guiarderie 4 chemin du Mitan Châtenet 79500 Saint-Vincent-la-Châtre  
Pour toute question sur le lieu : [www.laguiarderie.com](http://www.laguiarderie.com) Tél : 05.49.07.62.39

### ☯ Programme :

\* Dimanche soir : Arrivée avant 18h, afin d'avoir le temps de vous installer et de nous retrouver dans la salle de pratique à 18h00 pour quelques échanges autour de la retraite. Repas à 19h30.

**Merci de noter que je reçois les paiements avant notre entrevue de 18h, dans le réfectoire (Jade).**  
Soirée dédiée à l'entrée dans la pratique.

\* Du lundi au vendredi :

- 7h30 - 8h30 : Xiang-gong en groupe dans le parc (selon le temps) + méditation assise.
- **8h30 - 9h30 : Petit déjeuner** dans vos gîtes respectifs ou dans le gîte Jade
- 9h30 - 11h00 : longue session en groupe
- 11h00 - 12h00 : pratique seul
- 12h - 12h45 : méditation en groupe
- **13h00 - 14h30 : Déjeuner** (et temps libre)
- 14h30 - 15h30 : pratique en groupe
- 15h30 - 17h00 : longue session de pratique seul
- **17h00 - 17h30 : pause**
- 17h30 - 18h30/45 : Q/R avec l'enseignant
- **19h00 - 20h00 : Diner**
- 20h15 - 20h45 : 30mn de méditation en groupe et en silence.

\* Samedi matin : départ après le petit déjeuner

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

## ☯ Le cadre :

**Communication** : J'invite les participants à ne pas communiquer avec l'extérieur (téléphone, internet...) le temps de la retraite ni à consommer d'alcool afin de favoriser les expériences de pratiques. Vous pouvez cependant donner mon numéro de téléphone portable ou celui du centre aux familles pour vous joindre en cas d'urgence.

**Occupations** : La lecture quelle qu'elle soit, la musique et autres distractions ou activités sont laissées de côté également. Une fois en retraite, vous percevrez vous-même les bienfaits de faire une pause avec les occupations et distractions qui d'ordinaire vous semblent si nécessaires. Vous profiterez bien mieux de votre pratique et de la guidance proposée. Ne vous inquiétez pas sur ce point...

**La règle du silence** : Entre participants, la présence à l'autre passe par une bienveillance où les échanges de regards et de gestes se réduisent au minimum nécessaire. Le silence renforce le lien à soi sans perdre le contact avec le groupe, facilite l'entrée dans la pratique et les expériences de méditation. Il encadre la présence des participants et relie chacun d'eux à leur intériorité. Il permet de suspendre un temps l'importance que l'on donne aux pensées, aux échanges verbaux. Il n'induit pas une fermeture et un repli sur soi, mais au contraire une présence ouverte, attentive et détendue en situation. Il permet en outre que les éventuelles émotions ou les états d'esprit qui germent pendant la semaine en soi ne se communiquent pas aux autres participants... et soient traités par la pratique.

**Les participants s'engagent à le respecter pour ne pas gêner ou influencer le reste du groupe.**

**Traitement médical** : Si vous suivez un traitement prescrit par votre médecin, il est conseillé de nous en parler et de le poursuivre pendant la durée de la retraite, avec l'aval de votre médecin. Il vous sera proposé des exercices corporels simples pendant la retraite, mais respecter vos douleurs et votre avis médical reste la priorité.

## ☯ L'enseignant :



### **Formation :**

- ☯ Base de pratique méditative antérieure : 25 années, dont dix années de retraite (Bouddhisme tibétain) incluant 2 retraites traditionnelles de 3 ans et un an en solitaire.
- ☯ Practicum MBSR reçu du CFM (Center For Mindfulness) de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) - USA.  
Habilité à ce titre à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress de Jon Kabat Zinn.
- ☯ Référencé à l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness)

Il est l'auteur du livre : **La voie des héros de l'Eveil**, Le Passeur Editeur, 2014.  
(Possibilité d'acheter sur place)

## ☯ Coût de la retraite :

\* Enseignements : 350€

\* Hébergement en gîtes : chambres individuelles et repas végétariens, petits déjeuners inclus : 365€

=> **Coût global : 715 €**

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia,

déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

## ☞ Des détails qui comptent :

Les draps sont fournis (lits de 90 ou 140 à faire), mais les serviettes de toilette sont à prévoir.

Les gîtes ont une cuisine équipée (frigo/gaz/bouilloire/toaster...).

Si vous avez des intolérances alimentaires (gluten/lait) ou des allergies, au point de demander une préparation uniquement pour vous, nous vous demandons d'apporter vos repas. Le centre n'en prépare plus spécifiquement comme par le passé, veuillez nous en excuser.

☞ **Matériel à prévoir** : Tapis de yoga ou assimilé pour l'assise et quelques mouvements durant les sessions, votre banc de méditation ou votre coussin pour l'assise. Des chaises sont disponibles sur place. Pour méditer dans le parc, pensez à prévoir de quoi vous isoler du sol.

## ☞ Les loisirs :

Et pour se détendre à tout moment, une piscine chauffée de 12x6m est à votre disposition !

Merci de prévoir une grande serviette pour couvrir les chaises longues.



☞ **Inscriptions** : Le bulletin est en dernière page.

**Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre et sous condition de réception des arrhes.**

Vous recevrez un mail de confirmation de votre inscription à réception des arrhes. Merci de me contacter si vous ne l'avez pas reçu.

Ces arrhes ne sont encaissées qu'au moment de la retraite. Elles ne pourront vous être rendues si vous annulez moins de 2 semaines avant le début de la retraite, à moins qu'une personne en liste d'attente ne puisse vous remplacer dans les temps.

Deux semaines avant le début de votre séjour, vous recevrez un mail pour rappeler quelques points concernant cette retraite et vous demandant de bien vouloir confirmer par retour votre venue. Sans réponse de votre part dans la semaine qui suit, j'essaierai de vous contacter par téléphone afin de prendre de vos nouvelles et éventuellement permettre à une autre personne de vous remplacer si je ne peux pas vous joindre ou si vous ne pouvez pas venir.

N'hésitez pas à me contacter, je répondrai volontiers à vos questions.

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

# Bulletin d'inscription

## Retraite silencieuse de méditation



☞ Date de la retraite :

☞ Prénom :

☞ Nom :

☞ Adresse postale complète :

✉ Mail :

☎ et/ou ☎ Téléphone :

☞ Arrhes (pour l'enseignant uniquement) : validation de l'inscription après réception de **100€** d'arrhes (ou de la totalité, soit 350€), par chèque à l'ordre de F.Granger (encaissées au moment de la retraite) à l'adresse : François Granger 9 La Vacherie 17380 Puy du lac  
Le complément de **250€** sera à régler en arrivant.

☞ Frais d'hébergement : **365€** à me remettre en arrivant  
Par chèque séparé à l'ordre de "La Guiarderie".

**Note :** Si vous annulez la retraite moins de 4 jours avant, pour quelque raison que ce soit, le paiement de vos repas vous sera demandé par le centre en dédommagement des courses faites. Merci de votre compréhension !

☞ Hébergement :

Je souhaite être en chambre double avec (conjoint/conjointe) .....   
Sinon vous serez en chambre individuelle automatiquement.

Option camping possible si toutes les chambres sont prises (me demander) .....

Je m'engage à ne pas absorber d'alcool pendant mon séjour.

✍ J'ai besoin pour ce week-end :

\* Une facture pour l'hébergement (vous sera remise sur place le dernier jour)

\* Une facture pour l'enseignement (vous sera envoyée par mail peu après la retraite)

\* Non merci

Date et signature

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia,  
déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine