

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 quotidiens avec l'enseignant, indispensables pour approfondir sa compréhension et faire évoluer sa pratique
- * Le silence durant la semaine, avec 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 par exemple un cycle MBSR, un des week-ends d'approfondissement de la méditation, une retraite en silence, ou d'avoir un parcours de pratique permettant d'envisager une telle semaine pour en tirer les fruits. Si l'on ne se connaît pas, je souhaite avoir un entretien préliminaire par téléphone avec vous.

☞ **Lieu :** Métairie La Guiarderie, 4 chemin du Mitan Châtenet 79500 Saint-Vincent-la-Châtre
Pour toute question sur le lieu : www.laguiarderie.com Tél du centre : 05.49.07.62.39

☞ Programme :

* Le premier jour : 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 19h00. **Merci de noter que je reçois les paiements avant notre réunion de 18h, dans le réfectoire (Jade).** Soirée dédiée à l'entrée dans la pratique.

* Puis quotidiennement :

- 7h30 - 8h30 : Xiang-gong et méditation.
- **8h30 - 9h30 : Petit déjeuner** dans vos gîtes respectifs ou dans le gîte Jade
- 9h30 - 11h00 : Pratique en groupe
- 11h00 - 12h00 : Pratique seul (exercice physique conseillé - yoga, marche...)
- 12h - 12h45 : Pratique en groupe
- **13h00 - 14h30 : Déjeuner**
- 14h30 - 15h30 : Pratique en groupe
- 15h30 - 17h00 : Pratique seul
- 17h00 - 18h30 : Enseignement et Q/R
- **19h00 - 20h00 : Diner**
- 20h00 - 20h30 : 30mn de méditation en groupe et en silence.

* Le dernier jour : départ après le petit déjeuner et les pratiques du matin.

☞ Le cadre :

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

* **Occupations** : Elles sont réduites au minimum, ce sera à vous de voir ce qui nourrit votre mental... ou votre pratique. Une lecture peut être profitable, ou vous éloigner de ce que nous explorerons. Une fois entré dans la pratique, vous percevrez vous-même les bienfaits de faire une pause avec les occupations et distractions qui d'ordinaire nous semblent si nécessaires. Vous profiterez ainsi davantage de votre séjour et de la guidance proposée. Ce temps privilégié que vous vous offrez est là pour vous ressourcer... à la source... en vous.

* **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 important de le poursuivre pendant la durée de la retraite. Il vous sera proposé des exercices corporels simples lors des sessions en groupe, que vous restez libres de faire ou non dans le respect avant tout de vos limites et de l'avis médical, si vous en avez un.

☞ L'enseignant :



Formation :

☞ Base de pratique méditative antérieure : 35 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.

Il est l'auteur du livre : **La voie des héros de l'Eveil**, Le Passeur Editeur, 2014. (Réédition à l'étude...)

☞ **Coût de la retraite** : de 689€ à 809 €, selon l'option choisie ;

* Enseignements : 350€ (pas d'augmentation de mon côté)

* Hébergement en gîtes et repas végétariens (15€x11) et petits déjeuners (3€x6) = 183€.

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

www.meditation-mbsr.fr Contact.MeditetPC@gmail.com ☎ 06.38.51.39.83 SIRET : 788 686 293 00036

En chambre individuelle (46€/nuit), l'hébergement revient à **459€** (6x46€ + 183€ pour les repas), soit 76.50€/jour en pension complète en chambre individuelle.

En chambre partagée (26€/nuit), l'hébergement revient à **339€** (6x26€ + 183€ pour les repas), soit 56,5€/jour en pension complète.

Exceptions :

Le centre vous laisse apporter vos repas en cas d'allergies ou d'intolérances alimentaires **uniquement** (avec un supplément de 1€/j pour l'utilisation des cuisines des gîtes). Vous ne paierez que la chambre, et les petits déjeuners ne seront alors pas fournis. Vous retirez 183€ au prix de l'hébergement calculé ci-dessus (ce qui ramène l'hébergement à 276€ en chambre simple, et à 156€ en chambre partagée).

Mais pour la retraite, le centre propose de cuisiner **sans lactose ni gluten à nouveau**, de façon à ce que vous n'ayez pas à cuisiner en plus des sessions. Merci de prendre en considération cette proposition et de la contacter si vous souhaitez en discuter avec elle.

☞ Et...

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...).

☞ Matériel à prévoir : Votre banc de méditation ou votre coussin pour l'assise, un tapis de yoga ou assimilé pour les mouvements au sol durant les sessions. Des vêtements souples (exercices physiques) et chauds (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 :

- * Jacuzzi/hammam/massage à réserver à l'avance auprès d'E. Leroy, responsable du centre.
- * Une piscine chauffée de 12x6m est à votre disposition de mai à octobre.

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



☞ Inscription :

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

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

Ces arrhes ne sont encaissées qu'après la retraite, avec les paiements. Elles ne pourront vous être rendues si vous annulez moins d'un mois avant le début de la retraite, à moins qu'une personne en liste d'attente ne puisse vous remplacer à temps.

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

www.meditation-mbsr.fr Contact.MeditetPC@gmail.com ☎ 06.38.51.39.83 SIRET : 788 686 293 00036

Bulletin d'inscription

Retraite silencieuse



A envoyer à l'adresse : F.Granger 9, La Vacherie 17380 Puy du lac

Date de la retraite :

Prénom :

Nom :

Adresse postale complète :

Mail :

Téléphone :

Arrhes (pour l'enseignement uniquement) : 100€

Validation de l'inscription après réception des arrhes (ou de la totalité, soit 350€), par chèque à l'ordre de F.Granger à l'adresse : François Granger 9 La Vacherie 17380 Puy du lac

Frais d'hébergement : A calculer en fonction de la chambre choisie (voir ci-dessus)
Le chèque, à l'ordre de "La Guiarderie", sera à remettre en arrivant.

Hébergement :

Je souhaite être seul(e) en chambre

J'accepte d'être en chambre double avec une autre personne

Je souhaite être en chambre double avec (vu avec la personne) :

Option camping/van possible (si toutes les gîtes sont complets - me demander)

Factures :

Si vous avez besoin pour cette retraite d'une facture, merci de bien préciser si elle doit être établie à votre nom ou au nom d'une association, ainsi que l'adresse concernant cette dernière.

Facture concernant l'enseignement (transmise par mail peu après la retraite)

Facture concernant l'hébergement (elles seront données sur place)

Non merci

Date et signature