Retraite & Silence

Au cœur du printemps en Ariège

3 ou 5 jours, du 6 au 8 ou 10 Avril 2024

Le lieu d'hébergement est à la Layrole, au dessus de Saurat, 09400

Située à 900m d'altitude, la Luna est une maison simple, rustique logée à la lisière de la forêt, bercée par le bruit du ruisseau et avec vue ouverte sur les montagnes. Elle est plus ou moins en zone blanche (pas de wifi et très peu de réseau). Nous pourrons donc couper nos portables, un numéro d'urgence vous sera indiqué.

Les chambres sont équipées de plusieurs lits simples (draps fournis) et les sanitaires sont en communs.

A notre disposition une cuisine, une salle à manger, une salle de pratique, différents espaces aménagés en extérieur autour de la maison et des chemins qui montent dans les bois. D'autres maisons sont habitées autour à bonne distance.

Notre hôte, Willy, prend soin des fleurs, du chauffage et veille à tout.

Retrait et silence

Ouvrir un espace de « Vacance », au sens étymologique, espace vacant.

Notre mode de vie actuel nous sollicite en permanence, contacté(e)s par les moyens de communication modernes tout au long de la journée. Les mails, les smartphones ne cessent de nous solliciter également dans nos temps libres, nous voilà tous(tes) pressurisé(e)s chacun(e) et dans une course effrénée quotidienne…

N'est-il pas précieux, voir nécessaire, de s'offrir une pause, de s'isoler quelques jours pour un temps protégé, pour soi ?

Ainsi, chacun(e) pourra rencontrer dans cet espace, ce qui l'habite, sans se laisser happer ailleurs...

L'échange avec les autres nous nourrit, mais nous demande aussi, une énergie considérable.

Être en conscience
est la proposition première de ces journées

Dans votre espace mental il y aura sans doute une foule de pensées qui s'enchaîneront ; observer ce bal des pensées, ce bourdonnement constant qui nous emmène ailleurs et qui nous empêche d'être présent(e)s au monde, à l'instant.

Le fait de le voir nous distancie, nous permet de prendre du recul et ainsi voir nos freins, nos peurs, les ficelles qui agitent notre mental, nos émotions s'il en est et notre ego.

Se tenir en disponibilité, sans attente particulière, si difficile que cela soit, est une deuxième suggestion…

Chaque personne fera son voyage.
Cela peut être juste de poser une parenthèse au sein de ce printemps 2024.

Laisser venir ce qui vient.

Être simplement avec ce qui se révèle à soi en chaque instant.

Voir, être témoin.

Organisation de la retraite

Si cela est possible, arrivez vendredi 5 avril au soir.

Celles et ceux qui le souhaitent pourront se rencontrer à ce moment-là.

Repas

Les repas seront préparés à plusieurs, nous nous organiserons pour amener chacun(e) de quoi les élaborer.
Les huiles & condiments seront sur place.

Quelques personnes (par binômes) se retrouveront pour préparer les repas (en fonction du nombre que nous serons).

Nous les prendrons ensemble ou isolé(e)s en silence, de même pour la vaisselle et le rangement.

Trame des journées

- 7h-8h : temps de méditation partagé en silence de 1h en 2 temps (après ½ h, 5mn de marche puis retour à l'assise), à l'extérieur si le temps le permet.
- 8h30 - 9h45 : pratique corporelle guidée à la salle pour nous acheminer doucement vers l'apaisement et le silence.
- 9h45-10h15 : petit déjeuner pris en silence.
- 10h15 - 11h30 : temps libre.
- 11h30-12h30 : temps de méditation partagé en silence en 2 temps.
- 13h-14h : repas.
- 14h-14h30 : rangement ensemble.
- 14h30–17h30 : temps libre
- 17h30-18h30 : temps de méditation partagé en silence en 2 temps.
- 19h30-20h30 : dîner et rangement.
- 21h : méditation à la bougie de 20mn.

Les plages de temps libre seront pour la toilette, les balades, le repos, la lecture, l'écriture … ou autre, en fonction de l'inspiration de chacun(e).

Une sortie en montagne pourra être proposée si le temps est favorable.

Retraite de 3 jours

Lundi 8/04 , rendez-vous de 15h30 à 17h30, pour un temps de parole pour celles et ceux qui quittent la retraite ; pour les autres, participation libre.

Retraite de 5 jours

Après le repas du **mercredi 10 Avril** et un court temps libre,

rendez-vous de 15h à 16h30, pour un moment d'échange en binôme, puis tous ensemble.

Nous clôturerons par une collation avant le départ-retour vers 17h30.

Si besoin ou questionnement majeur, il sera possible de venir me trouver tout au long du séjour.

Il est bien sûr demandé, et cela est très important, de ne pas parler ou déranger le silence, le recueillement et le cheminement de chacun(e)

Tarifs & inscription

- **Pour 3 jours** du vendredi 5/04 (arrivée possible à partir de 18h30) ou samedi (matin avant 8h30), au lundi 8/04 au soir : **202€** (130€+72€ hébergement*)**.**

- **Pour 5 jours,** du Vendredi 5/02 au soir ou Samedi matin (avant 8h30) au mercredi 10/04 au soir : **330€** (210 + 120€ hébergement*).

*La location du lieu doit être réglée séparément en espèces, factures sur demande.

Si difficultés financières, possibilité de régler de manière échelonnée.

Important:

Si vous n'êtes pas assuré(e), une adhésion de 17€ à l'I.F.Y.M.P sera nécessaire.

Pour vous inscrire

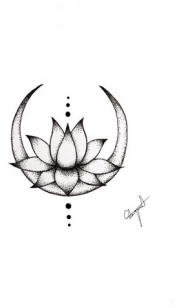
- Envoyer un mail ou un SMS au 06 73 90 05 17, puis un chèque de réservation de 50€ d'arrhes, accompagné du coupon ci-dessous avant le 15/03/24 à l'ordre de :

L'association « Matière Première »

Adresse : 9 pré commun, 31260 Mazères sur Salat

Peut-être à bientôt, dans la joie de cette perspective,

Hélène



Nom et prénom_____

Mail en majuscules: _____

Tel :_____

Régime alimentaire_____

_____

Je m’engage dans cette retraite silencieuse du ____ au ____ /04/2024 en tant qu’adulte responsable, je ne me retournerai pas contre l’association « Matière Première » ou H. Fonsale s’il m’arrivait de me trouver en difficulté physique ou psychique.

Avec la mention « Lu et approuvé » , date et signature