



www.minutepapillon.net
Catherine Ternaux
06 32 67 20 82
contact@minutepapillon.net

retraite en silence week-end minute papillon

deux jours pour se ressourcer

à qui s'adresse ce week-end ?

Ce week-end s'adresse à tout le monde, aussi bien à des débutants qu'à des personnes pratiquant déjà la méditation ou le yoga. Les groupes sont limités à 10 personnes.

que vais-je expérimenter pendant ces deux jours ?

Les **pratiques méditatives** proposées lors de ce week-end de retraite sont de type *pleine présence*. Elles sont basées sur l'attention aux sensations corporelles, la **respiration**, les perceptions, les mouvements de l'esprit, les émotions, et tout ce qui entrave un rapport réel et apaisé à la vie. Il n'y a pas de cadre bouddhiste à ces pratiques, bien que certaines références pourront à l'occasion, si besoin et selon les attentes des participants, être utiles à l'éclairage de la méditation.

Ces deux jours sont placés sous le signe de la **lenteur** (*slow life*, comme on dit dans les magazines), de la douceur et de la **bienveillance**. Le **silence** et l'**attention** en sont les fils conducteurs. Des pauses seront proposées pour partager des impressions, poser des questions, pour écouter un poème ou un morceau de musique.

Des pratiques de **yoga doux** (relaxation, assouplissements articulaires, étirements musculaires, équilibre, sons) alternent avec les moments de méditation. Des **marches méditatives** dans la campagne vous permettront de vous ressourcer dans la nature.

quelles sont les consignes et matériels nécessaires ?

Si, durant le week-end, vous souhaitez à un moment vous reposer ou faire autre chose que la pratique proposée, cela reste possible. Selon les conditions météorologiques, les pratiques se feront à l'intérieur ou à l'extérieur. Il en va de même pour les repas. Les petits déjeuners et repas seront pris en silence.

L'usage du téléphone restera limité, dans la mesure du possible, et hors de l'enceinte du lieu.

Apporter un tapis de yoga, un coussin de méditation et un plaid. Si vous ne possédez pas l'un de ces éléments, merci de le signaler par avance, du matériel pourra vous être prêté pour la durée du stage.

qui anime ce stage ?

*Je pratique le yoga et la méditation depuis de nombreuses années.
L'un et l'autre m'ont appris à quel point ils peuvent apporter vitalité, clarté,
équilibre, confiance, apaisement, douceur, altruisme... et de nombreux
autres fruits que j'ai envie de partager avec vous.
Auteure de deux livres sur la respiration, j'anime des séances de relaxation,
de méditation et de yoga doux à Angoulême. Catherine Ternaux.*



dates : 20 et 21 juillet / 24 et 25 août du matin 9h30 au dimanche 17h30.

Lieu : Matha (Charente-Maritime), 21 rue Saint Héry, 17160 Matha.

programme détaillé (sous réserve de modifications)

samedi

9 h30 : accueil

10 h : présentation du stage et des participants autour d'un thé/café

10 h30 : méditation assise

11 h 15 : marche méditative

12 h 30 : déjeuner en silence, suivi d'un temps libre

14 h 30 : relaxation guidée

15 h : yoga doux

15 h 45 : méditation & écoute (à travers l'écoute d'un poème).

16 h 30 : temps d'échange autour d'un thé

17 h 15 : marche méditative

18 h 30 : temps libre

19 h 30 : dîner en silence

20 h 15 : temps de partage autour d'une infusion

21 h 15 : reprise du silence / marche méditative

dimanche

8 h 30 : petit déjeuner

9 h 15 : méditation

10 h : marche méditative

11 h : yoga doux

12 h : temps libre

12 h 30 : déjeuner en silence

14 h : relaxation guidée

15 h : yoga doux

15 h 45 : méditation & écoute (à travers l'écoute d'un morceau de musique).

16 h 30 : temps d'échange autour d'un thé

17 h 30 : fin du week-end.

Tarifs

stage deux jours : 55 €

Hébergement : 20 € en dortoir / 30 € en chambre double / 40 € en chambre individuelle.

3 repas, 1 petit déjeuner et pauses thé/tisane : 40 €

Alimentation végétarienne, privilégiant agriculture locale et biologique.

Merci de signaler par avance vos allergies ou particularités.

Lors de votre réservation (formulaire d'inscription en ligne), merci de verser 30 € en arrhes pour réserver (non restituées en cas d'annulation moins de 15 jours avant le début du stage).

Possibilités hébergement

- 1 chambre individuelle lit double 160
- 1 chambre lit 140
- 1 chambre lit 140 + lit 90
- 1 chambre lit 120 + lit 90
- Dortoir :
 - 2 lits 140
 - 1 lit 120
 - 4 lits 90

Pour toute question, ne pas hésiter à me contacter !

Catherine Ternaux : 06 32 6720 82.

contact@minutepapillon.net

**Le véritable bonheur est en réalité très simple,
à la portée de tous. Il suffit de s'arrêter,
de se taire, d'écouter et de regarder : et c'est cela méditer.**

Pablo d'Ors

