



week-end de retraite en silence minute papillon ! deux jours pour se ressourcer

programme

dates : samedi 26 et dimanche 27 septembre 2020

horaires : du samedi matin 9h30 au dimanche 17h30.

lieu : Lavaud : 9 Village de Lavaud 16150 Saint Quentin sur Charente.

Email: latribudelavaud@gmail.com

Sylvie : 06 89 41 67 57 / Elisabeth : 06 22 68 48 11 / Gilles : 06 87 93 91 21

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.

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 juste, plus réel et plus apaisé à la vie.

Ces deux jours sont placés sous le signe de la lenteur, de la douceur et de la bienveillance. Le silence et l'attention en sont les fils conducteurs.

Des pauses sont 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, respiration, équilibre, sons) alternent avec les moments de méditation.

Des marches méditatives à l'extérieur (bord du lac, forêt) vous permettront de vous ressourcer dans la nature.

Entre les pratiques, des temps libres vous permettent de goûter à votre manière la saveur de l'instant.

quelles sont les consignes et le matériel nécessaire ?

Si, durant le week-end, vous souhaitez à un moment vous reposer ou faire autre chose que la pratique proposée, cela reste possible.

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 me le signaler par avance, du matériel pourra éventuellement vous être prêté pour la durée du stage.

Apporter également vêtements de pluie et chaussures de marche.

l'hébergement au Gite de Lavaud

2 grandes chambres de six personnes.

Possibilité de camper.

Lavaud, 9 Village de Lavaud 16150 Saint Quentin sur Charente.

Email: latribudelavaud@gmail.com

Sylvie : 06 89 41 67 57 / Elisabeth : 06 22 68 48 11 / Gilles : 06 87 93 91 21

Réservez votre place directement auprès du gîte en utilisant le formulaire en ligne.

les repas

La cuisine préparée maison est végétarienne.

Les petits déjeuners et repas sont pris en silence.

qui anime le 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.***

programme indicatif

samedi

9 h30 : accueil
10 h : présentation du stage et des participants
10 h 30 : méditation
11 h 30 : marche méditative
12 h 30 : déjeuner en silence, suivi d'un temps libre
14 h 30 : relaxation guidée
15 h 30 : yoga doux
16 h : méditation
16 h : 30 pause thé
17 h : 30 marche méditative
19 h 30 : dîner en silence
20 h 30 : temps de partage autour d'une infusion
21 h 15 : reprise du silence

dimanche

8 h à 9 h : petit déjeuner en silence
9 h 30 : méditation
10 h 30 : marche méditative
11 h 30 à 12 h : yoga doux
12 h 30 : déjeuner en silence
14 h 30 : relaxation guidée
15 h : yoga doux
16 h : méditation
17 h : temps d'échange autour d'un thé
17 h 30 : fin du week-end.

Tarifs deux jours

stage : 75 € / Hébergement et repas : 67,50 €

réservation du stage

Merci de retourner le formulaire d'inscription en ligne. Versement de 40 € en arrhes lors de la réservation (non restituées en cas d'annulation moins de 15 jours avant le début du stage). Espèce ou chèque à l'ordre de Catherine Ternaux.

Pour toute question, ne pas hésiter à me contacter !

Catherine Ternaux : 06 32 67 20 82.

contact@minutepapillon.net

<http://www.minutepapillon.net>