



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

programme

dates : samedi 28 et dimanche 29 mars 2020

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

lieu : Le Grand Jeu, La Vergne, 16410 Dignac. [06 79 30 73 99](tel:0679307399)

<https://www.icilegrandjeu.fr/>

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

Des marches méditatives dans la campagne 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 Grand Jeu

7 chambres individuelles dont 3 avec lit 140.

4 cabanes modules avec lit 90.

2 caravanes avec lit de 120.

L'hébergement est géré par Le Grand Jeu, La Vergne, 16410 Dignac.

Contactez Roberto Gonzalez au [06 79 30 73 99](tel:0679307399)

<https://www.icilegrandjeu.fr/>

Possibilité d'arriver le vendredi si vous habitez loin ou si souhaitez profiter davantage d'un moment à la campagne.

les repas

Les petits déjeuners et repas sont pris en silence.

La cuisine sera assurée par Marie Restoin et sous le signe de la diététique chinoise.

La diététique chinoise est une des trois principales composantes de la médecine chinoise, les deux autres sont l'acupuncture ou les pressions avec les doigts sur les trajets des méridiens, l'autre étant la pharmacopée. Le principe général qui soutend ses trois prises en charges, c'est de maintenir l'harmonie et la circulation de l'énergie dans le corps. La diététique chinoise classe les aliments selon plusieurs critères :

- leur nature (froids, frais, neutres, tièdes, chauds).

Exemple le piment va réchauffer l'organisme, l'algue va apporter du froid.

- leur saveur (l'acide, l'amer, le doux, le piquant, le salé)

Une alimentation saine, ce sont des repas qui équilibrent ces critères en fonction également des saisons.

L'objectif des menus de ces deux jours sera avant tout de prendre du plaisir, en respectant les principes d'harmonisation des saveurs, des textures, des couleurs, adaptés aux aliments occidentaux.

Merci de signaler par avance vos allergies ou particularités.

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 détaillé (sous réserve de modifications)

samedi

9 h30 : accueil

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

10 h 30 : méditation assise

11 h 30 : marche méditative

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

14 h 30 : relaxation guidée

15 h 15 : yoga doux

16 h 30 : méditation

17 h 30 : marche méditative

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 30 : méditation

10 h 30 : marche méditative

11 h 30 : yoga doux

12 h 30 : déjeuner en silence

14 h 30 : relaxation guidée

15 h 30 : yoga doux

16 h : méditation

16 h 45 : temps d'échange autour d'un thé

17 h 30 : fin du week-end.

Tarifs deux jours

stage : 75 € / Hébergement : 28 € / 3 repas, petit déjeuner et pauses : 40 €

Etudiants, demandeurs d'emploi, personnes en difficulté financière : – 20 % sur le stage.

réservation

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>