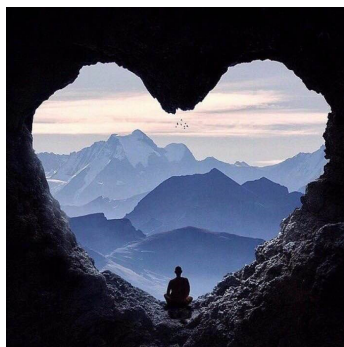


RETRAITE DE MÉDITATION

DU 24 AU 28 JUILLET 2020



ÊTRE UN AVEC CE QUI EST

Dans le cadre enchanteur de la campagne percheronne,
nous vous accueillons pour quatre journées de recueillement, de délice et de créativité.

AU PROGRAMME

- Yoga doux et régénérant en lien avec les éléments de la nature
- Pranayama
- Exercices préparatoires à la méditation (retrait des sens et concentration)
- Méditations guidées
 - ◇ Pleine conscience au souffle et au corps
 - ◇ Marche consciente
 - ◇ Méditation contemplative
 - ◇ Méditation silencieuse
 - ◇ Méditation dans l'action
 - ◇ Visualisations
 - ◇ Etc.
- Enseignements s'appuyant sur l'expérience et la tradition
- Pratiques d'intégration
- Activités d'attention créative et d'expression de soi par le dessin, le modelage, le chant et la danse
- Fabrication d'un élixir floral
- Complicité, rire et partages dans un climat de bienveillance et de respect

LES ANIMATRICES

Carole Charron est herboriste et aromathérapeute. Elle a choisi l'alliance du règne végétal comme support au mieux-être en explorant ses intentions de guérison sur toutes les dimensions de l'être.



Isabelle Didry est professeur de yoga spécialisée dans les techniques de yoga somatique, yoga thérapie, yoga des hormones et approches de la méditation. Également formatrice, elle a co-fondé Culture Yoga, une école qu'elle a dirigé pendant 5 ans à Paris.

Instructeur de méditation initiée dans la voie du Raja-yoga depuis 1978, elle a intégré ce chemin de connaissance à sa vie quotidienne et partage les perles de sagesse de cette tradition dans sa pratique thérapeutique et en accompagnement de la démarche et du cheminement vers la réalisation de Soi.

« Le Yoga fait partie de ces arts de vie qui nous sont donnés pour nous transformer, éveiller notre conscience. Mon enseignement permet précisément à chacun d'entre nous de trouver le chemin vers SOI, le chemin vers une plus grande capacité à se connecter à son essence. »

LE LIEU



MAISONCELLE est un lieu de ressourcement, de création, de transformation et de partage qui propose une vision holistique de l'Être, corps et esprit, pour nourrir le vivant en Soi (alimentation, plantes médicinales, arts énergétiques).

La Nature invite chaque participant à être à l'écoute subtile des éléments, l'eau, la terre, l'air et le feu à travers différents espaces : le chemin de roses, le bois sacré, les grands chênes, les plantes et les fleurs.

Contemplation, méditation et aussi action pour maintenir la beauté du lieu, que cet espace poétique en continuelle transformation vous inspire et vous apaise.

SE RENDRE A MAISONCELLE, 61110 BOISSY-MAUGIS

En train : Départ de Paris - gare Montparnasse - arrivée gare La Loupe ou Condé sur Huisne (20mn et 10mn de Maisoncelle).

*Avissez-nous pour qu'on vienne vous cueillir à la gare.

En voiture : 156 km depuis Paris centre par l'A10 et la N123

<https://goo.gl/maps/BzhU8tsRVR3AN5f68>

PENSION



Groupe limité à douze participant(e)s

En dortoir 30 € par personne/nuit (1 dortoir de 6 places et 1 dortoir de 3 places)

Chambre individuelle 45 € par personne/nuit (2 chambres dotées de lits doubles)

Chaque lit est équipé de draps et couette. Merci de prévoir votre linge de toilette.

REPAS

Repas végétariens essentiellement bio, fruits et légumes de saison de producteurs locaux.

Nous privilégierons une cuisine saine et légère qui favorisera l'état de présence et de vigilance.

Veuillez nous aviser si vous avez des allergies ou des intolérances.

CONTRIBUTION

Pour la retraite : 300 €
- dont 150 € payable à l'inscription par virement Paypal à Carole Charron carole.anne.charron@gmail.com
À VERSER AVANT LE 21 JUIN;
- le solde payable à Isabelle Didry à votre arrivée à Maisoncelle.

Pension dortoir : 120 € Pension chambre : 180 €
Repas : 100 €

HORAIRE

Vendredi 24 juillet

17h à 20h Accueil et installation des participant(e)s
*Apportez un lunch si vous n'avez pas déjà dîné

20h30 Ouverture de la retraite

Samedi 25, Dimanche 26, Lundi 27 juillet

6h Lever - Infusion
7h Yoga-Pranayama
8h15 Méditation
9h Petit déjeuner
10h Enseignement
11h Pratique
12h Préparation du déjeuner, seva ou temps libre
12h30 Déjeuner
13h30 Préparation du dîner ou temps libre
15h Activité en groupe
17h30 Pratique douce, petit yoga
19h Dîner
20h30 Activité en groupe

Mardi 28 juillet

6h Lever - Infusion
7h Yoga-Pranayama
8h15 Méditation
9h Petit déjeuner
10h Enseignement
11h Pratique
12h Préparation du déjeuner, seva ou temps libre
12h30 Déjeuner
14h Enseignement
15h Cercle de fermeture



DANS VOS BAGAGES

- Repas du vendredi soir (si vous n'avez pas déjà dîné avant d'arriver)
- Gourde pour l'eau
- Tapis de yoga, coussin ou banc de méditation, couverture
- Vêtements souples et confortables pour la saison et pour être en plein-air
- Serviette et nécessaire de toilette
- Crème solaire, chapeau
- Carnet personnel, crayons ou feutres de couleur
- Miroir d'environ 10 X 10 cm
- Vêtements colorés et fluides pour la danse
- Maquillage et/ou déguisement selon votre humeur

POUR NOUS JOINDRE

Isabelle Didry: 06 76 82 35 91
mail@isabelledidry.com

Carole Charron: +1 819-588-0991
carolemichel0365@gmail.com