

WEEK-END DE MÉDITATION

Retraite en silence 03-04 SEPTEMBRE 2022
Lieu : L'Arbre aux Etoiles en Normandie

« La méditation permet de débrancher volontairement des ruminations sur le passé et des inquiétudes pour l'avenir, pour se mettre consciemment en phase avec les choses telles qu'elles sont dans l'instant. Méditer c'est porter attention aux choses telles qu'elles sont et non telles que nous voudrions qu'elles soient. »
Williams, Teasdale, Segal, Kabat-Zinn, 2007



PROGRAMME DE LA RETRAITE



Durant ce week-end, nous aurons l'occasion de méditer dans la nature par le biais d'une marche méditative. Le dojo est entouré de verdure, et nous passerons ces deux jours dans un site écologique dédié à la nature et au silence. Ce contexte nous permettra de nous interioriser et d'observer les effets d'une pratique régulière sur notre esprit et notre corps. Nous accueillerons les agitations mentales quelles qu'elles soient, sans les juger, mais en pleine conscience.

Et nous apprendrons à dompter notre esprit en l'apaisant par notre pratique quotidienne.



Nous alternerons méditation assise, mouvements de yoga, scan corporel et marche méditative. Durant les moments de pause, vous pourrez profiter du sauna ou aller marcher aux alentours de l'Arbre aux Etoiles.

Nous évoquerons toutes ces activités le vendredi soir avant le dîner lors d'un atelier de pratique où vous pourrez poser toutes vos questions.

Le silence démarrera le samedi matin et prendra fin le dimanche avant 17 H.

La cuisine sera exclusivement végétarienne. Si vous avez un régime particulier, merci de prévenir en amont l'Arbre aux Etoiles"

A QUI S'ADRESSE LA RETRAITE

Cette retraite est ouverte à tous ceux qui souhaitent entretenir leur pratique de la méditation et à ceux qui ont besoin de prendre du recul, de faire silence en eux, et de « respirer » en pleine conscience.

**Lieu : L'Arbre aux Etoiles - 168 impasse d'Aumale,
27210 Fatouville-Grestain (A 9 km de Honfleur).**

GPS : le Feugré, Fatouville-Grestain

Autoroute A13, sortie 28 en venant de Paris. A 1h50 de Paris

Feuille de route disponible sur le site :

<http://www.larbreauxetoiles.fr/contact>

Possibilité de co-voiturage depuis Paris

Dates : Du samedi 03 au dimanche 04 septembre 2022.

Arrivée vendredi 02 septembre à partir de 16 H.



APPROCHE

« Nous déployons beaucoup d'efforts pour améliorer les conditions extérieures de notre existence, mais en fin de compte c'est toujours notre esprit qui fait l'expérience du monde et le traduit sous forme de bien-être ou de souffrance. Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle méditation ».

Jon Kabat-Zinn



Lors de ce week-end de pratique méditative (méditation de pleine conscience en silence), chacun pourra se recueillir, se retrouver et profiter de la nature et de ses bienfaits. L'arbre aux étoiles est un espace idéal pour prendre du recul et « respirer ». Cette retraite s'adresse aux personnes qui pratiquent la méditation MBSR « Réduction du stress par la pleine conscience », et également aux personnes ayant une pratique de la méditation, du yoga ou toute autre méditation en mouvements comme le Taï chi ou le Qi Gong.

Durant ce week-end, nous aurons l'occasion de méditer dans la nature par le biais d'une marche méditative.



Nous accueillerons les agitations mentales quelles qu'elles soient, sans les juger, mais en pleine conscience. Et nous apprendrons à dompter notre esprit en l'apaisant par notre pratique quotidienne.

Nous alternerons méditation assise, mouvements de yoga, scan corporel et marche méditative. Durant les moments de pause, vous pourrez profiter du sauna ou aller marcher aux alentours de l'Arbre aux Etoiles.

TARIF DE LA RETRAITE

Frais de session : 130 euros. 50 % lors de l'inscription. Hébergement en pension complète : 240 euros (2 nuits).

Supplément chambre single : 35 euros/nuit (dans la limite des places disponibles).

Le tarif de l'hébergement est à régler sur place le jour de votre arrivée.

Les réservations se font sur le site de l'Arbre aux Etoiles. Un acompte sera demandé.



ANIMATRICE



Ayant commencé un parcours professionnel dans un premier temps dans la publicité, et durant plus de 8 ans dans le secteur audiovisuel à Canal +, ces différentes expériences lui ont permis de prendre conscience que le stress était une réalité dans tous les secteurs professionnels, chacun faisant de son mieux pour gérer au mieux un quotidien où le stress devient un « ennemi » redoutable.

Forte de ces années d'apprentissage, Céline Menguy s'est dirigée vers le coaching individuel auprès de personnes travaillant dans ces domaines de prédilection, puis vers du coaching en entreprise.

Elle est diplômée par NLP International aux Etats-Unis. Depuis 2013, elle anime des ateliers MBSR de 8 semaines selon la méthode du professeur Jon Kabat-Zinn, méthode basée sur la pratique de la méditation, méditation qu'elle pratique depuis plus de 20 ans.

En 2011, elle participe à la première retraite de 10 jours en France pour instructeurs ou futurs instructeurs MBSR de Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine qui a fondé et dirige la clinique de Réduction du Stress et le centre pour la Pleine Conscience en médecine de l'Université médicale du Massachusetts et Saki Santorelli, professeur de médecine, directeur exécutif du centre de la Pleine Conscience en médecine au Massachusetts.

En 2009, elle publie son premier livre "Ces Hasards qui n'existent pas" aux éditions Alphée.

HORAIRES DE LA RETRAITE

VENDREDI 02 SEPTEMBRE :

Accueil à partir de 16 H

16 H/17 H 30 : Goûter et temps libre

17 H 30/18 H 30 : Bienvenue et première séance de méditation guidée.

18 H30/20 H : Temps libre

20 H/21 H : Dîner

21 H/21 H 30 : méditation

21 H 30 : Fin de la journée

SAMEDI 03 SEPTEMBRE :

- 7 H-8 H : Méditation, mouvements de yoga

- 8 H/ 9 H 30 : Petit-déjeuner et temps libre

- 9 H 30/11 H : Méditation, scan corporel

- 11 H : Pause

- 11 H 30/12 H 30 : Marche méditative, méditation

- 12 H 30/14 H 30 : Déjeuner et temps libre

- 14 H 30/16 H : Méditation, marche méditative

- 16 H/17 H : Goûter/temps libre

- 17 H/19 H : Méditation et mouvements de yoga

- 19 H 30/20 H 30 : dîner

- 21 H : Méditation

- 21 H 30 : Fin de la journée

DIMANCHE 04 SEPTEMBRE :

- 7 H/8 H : Méditation, mouvements de yoga

- 8 H/9 H 30 : Petit-déjeuner et temps libre

- 9 H 30/11 H : Marche méditative et scan corporel

- 11 H : Pause

- 11 H 30/12 H 30 : Méditation et mouvements corporels

- 12 H 30/14 H 30 : Déjeuner et temps libre

- 14 H 30 : Méditation, rupture du silence et échanges

- 16 H : Goûter

- 17 H : Fin du week-end