

Méditation  
pleine  
conscience

2 au 7  
juillet  
2022

[www.qigong-meditation-valence.com](http://www.qigong-meditation-valence.com)

RETRAITE PLEINE CONSCIENCE  
EN  
**DRÔME**

PLONGER AU COEUR DE SOI

POUR UNE TRANSFORMATION  
PROFONDE ET INTIME







# POURQUOI PARTIR EN RETRAITE ?

**Vivre une expérience qui transforme**

**Approfondir la méditation**

**S'ouvrir à la richesse du présent**

**Se relier à la nature par la pleine conscience dans un éveil de tous ses sens**

Ce sont les retraites qui changent réellement le lien que l'on a avec sa pratique quotidienne. Après une retraite, souvent la difficulté « je n'arrive pas à méditer tous les jours » est dissoute.

Lorsqu'à nouveau, on s'assoit pour méditer, on peut se connecter à soi et retrouver la profondeur des états rencontrés pendant la retraite.

## Où se déroule la retraite ?

### L'arbre à spirales

Vous allez vivre une expérience unique, immersive dans l'authenticité d'un écolieu situé sur les crêtes de la Drôme Provençale, entre Luc-en-Diois et Valdrôme, dans les montagnes au cœur d'une nature préservée.

Les gardiens du lieu, Marilyn et sa famille nous prépareront une délicieuse cuisine bio et locale.

Les temps de pratique seront soit à l'extérieur, soit dans un dôme géodésique.

Un magnifique gîte accueillera le repos de nos nuits.

L'esprit et la gestion de ce lieu permet de soutenir la pratique de la méditation, tout en étant porteur d'enseignements indirects.

Il permet de retisser le lien à soi, aux autres et à la nature et de s'interroger intérieurement : **comment habiter la terre? Comment vivre ensemble? Comment relier écologie, sens du sacré et vie quotidienne?**

[www.arbre-a-spirales.fr](http://www.arbre-a-spirales.fr)

## Quel est le rythme de nos journées ?

### Jour 1 / Samedi 2 juillet 2022

- Arrivée entre 14h30 et 15h30
- Temps d'orientation dans le lieu et règles de vie avec Marilyn, la gardienne de l'Arbre à Spirales : 15h30 - 16h
- Goûter 16h - 16h30
- Cercle d'ouverture 16h30 - 18h30
- Dîner 19h-20h
- Session du soir 20h30 - 21h30

### Une journée type

- Réveil énergétique du corps par le Qi Gong 7h - 7h 45
- Petit-déjeuner 8h
- Session du matin 9h15 - 12h15
- Repas et temps de repos 12h30 - 15h
- Session de l'après-midi 15h - 16h30
- Goûter 16h30
- Session fin après-midi 17h15 - 18h45
- Dîner 19h30

### Jour 6 / Jeudi 7 juillet 2022

- Rangement des chambres et préparation du départ 7h - 7h 45
- Petit-déjeuner 8h
- Cercle de fermeture 9h - 12h
- Déjeuner et départ à 13h



Dôme géodésique et salle de pratique

# LA PLEINE CONSCIENCE AU CŒUR DE LA RETRAITE

---



- ✓ Méditations guidées
- ✓ Temps de silence
- ✓ Exercices en binôme ou petits groupes
- ✓ Échanges
- ✓ Enseignements
- ✓ Mouvements doux pour développer la conscience corporelle et se découvrir au travers du corps en mouvement.

## Est-ce que cette retraite est pour moi ?

Vous méditez déjà?

Vous êtes totalement nouveau à la méditation?

Vous avez déjà suivi un parcours MBSR de 8 semaines ? Vous êtes thérapeute ou enseignant d'une discipline corps/ esprit et désirez d'approfondir votre pratique?

**Chacun d'entre vous est bienvenu.**

Il n'y a pas de pré-requis pour participer. Un groupe se forme dans la diversité des parcours de chaque personne qui le constitue et c'est à chaque fois une alchimie «juste». Ce qui compte est l'envie sincère d'ouvrir la porte, de plonger pour aller à la rencontre de soi et se découvrir, avec bienveillance, ouverture et confiance.

Pour les professionnels et thérapeutes : une attestation de retraite, que vous pourrez valoriser dans votre parcours professionnel, vous sera transmise.

## Mieux se connaître

Vous allez vivre une retraite consacrée à la pratique de la pleine conscience dans un cadre unique, sur les crêtes de la Drôme provençale.

**Le temps de la retraite est un cheminement vers soi-même.**

Il est destiné à cultiver en vous vos ressources profondes pour sentir émerger la paix, le silence, la joie du cœur.

Entraîner son corps et son esprit à la pleine conscience permet de se libérer des mécanismes automatiques, d'apaiser ses pensées, de transformer le stress. Ce travail ouvre la voie d'un quotidien plus conscient et serein, en connexion avec ses émotions, son corps et son calme intérieur.

## Pleine conscience et nature

Dans cette retraite nous allons travailler l'exploration des « sens étendus », en lien avec la nature.

De l'observation du souffle, de nos pensées, de nos sensations dans le corps comme notre terre intérieure, à la connexion avec le vivant qui nous entoure et qui se perçoit de façon concrète et subtile dans l'eau, les arbres, la roche, la terre.

La pleine conscience ne se vit pas seulement dans notre intériorité ou dans l'introspection, elle se diffuse dans chaque geste, parole, reliance. Elle est ouverture au monde et à l'autre.

## Apprivoiser le silence

Le silence est une dimension de cette retraite que nous allons découvrir, pas à pas.

Nous l'expérimenterons parfois pendant une pratique, un repas, ou une pause.

Puis, nous étendrons ces temps de silence, pour sentir qu'il n'est pas solitude et prison, mais liaison autrement.

Le silence des mots est une porte ouverte vers l'écoute intérieure, mais aussi l'écoute de l'autre avec d'autres canaux que celui de la voix. Il ne s'agit pas non plus de compenser par les yeux, il s'agit de sentir, percevoir autrement.

Nous le vivrons l'espace d'une journée. Vous serez simplement accompagné par les guidances de méditation et autres pratiques. Vous pourrez alors sentir comment cette pratique du silence est profondément ressourçante.



Espace cuisine et salon  
Maison pour l'hébergement

# SE RELIER À SOI

---



## Accompagner votre transformation

Par expérience, une retraite porte pleinement ses fruits lorsqu'elle est accompagnée par un cheminement « avant » et « après ».

### Avant

Je vous enverrai 1 semaine avant la retraite, un petit document contenant un texte et quelques questions pour vous inviter, comme une marche d'approche, à cheminer vers ce temps de connexion à vous-même et de transformation.

### Après

Vous recevrez un document pour vous aider à intégrer le vécu de la retraite.

## Rendez-vous individuel

Selon vos besoins au fil de la retraite, il sera possible d'organiser un temps de rencontre individuel comme l'occasion de faire le point sur votre pratique de façon très personnalisée.



## Infos pratiques

### Comment venir ?

L'arbre à Spirales est situé juste à côté de Valdrôme en Drôme provençale.

Les infos concernant votre trajet (covoiturage, carte, etc. vous seront envoyées 1 mois avant le démarrage de la retraite afin que vous puissiez vous organiser).

### Que prendre avec soi ?

- une montre ou une horloge (qui ne fait pas tic tac...) afin d'avoir un accès à l'heure autre que sur le téléphone portable
- des vêtements chauds même l'été, il peut faire frais en montagne
- un cahier, un stylo
- un tapis de yoga
- si vous avez déjà le votre, un coussin de méditation (nous en aurons à votre disposition si besoin)
- un plaid ou une petite couverture et un joli tissu à déposer sur votre tapis de yoga
- des boules quiès si vous avez le sommeil sensible car les chambres sont pour trois personnes
- des crayons de couleurs
- des chaussures de marche
- une serviette de toilette (les draps sont fournis).





# VIVRE AU PRÉSENT

## Combien ça coûte ?

Il y a 2 volets dans le règlement : l'hébergement + repas et l'accompagnement pendant la retraite.

### 1 / L'hébergement et les repas

66€/jour en pension complète, soit **330€** pour les 5 nuits.

### 2 / Le contenu des 6 jours de stage

Tarif de base : 550€

Tarif réduit : 500€

Tarif de soutien : 450€

Règlement en espèce ou par chèque (à l'ordre de Champs d'éveil) si vous souhaitez échelonner, dans une limite de 10 chèques.

Pour simplifier, je vous invite à me régler l'ensemble directement en arrivant et je reverse le volet hébergement pour tout le groupe à l'Arbre à Spirales.

## Arrhes et inscription

Votre inscription est validée à la réception de votre fiche d'inscription (voir page 10) et d'un chèque d'arrhes de 100€.

## Annulation

En cas d'annulation de votre part, les arrhes sont remboursés :

- à 90% un mois avant la retraite
- à 50% deux semaines avant la retraite
- à 10% une semaine avant la retraite

## COVID

- Selon l'évolution de la pandémie l'été **2022** il sera peut-être demandé aux participants un test antigénique.
- En revanche, je ne demanderai pas de pass sanitaire. Chacun est libre dans son choix de vaccination.

# FICHE D'INSCRIPTION

## Comment s'inscrire?

Imprimer cette page, la remplir sans oublier de la dater et de le signer. L'envoyer par courrier à **Marie-Caroline de Baecque 30 rue Génissieu 26000 Valence** avec votre chèque d'arrhes.

**Prénom, nom :**

**Adresse postale :**

**Email :**

**Téléphone :**

**Comment avez-vous entendu parler de cette retraite ?**

**Pourquoi avez-vous envie de la suivre ?**

**Est-ce que vous avez déjà une pratique (méditation, yoga, qigong ou autre, développement personnel...) ?**

## Engagement réciproque

Je déclare en toute sincérité être dans un état de santé mentale et un état d'autonomie physique me permettant de suivre la retraite. Je m'engage à faire part, également en toute sincérité, à l'intervenante, de toute difficulté qui pourrait compromettre ma santé, celles des autres, ou le bon fonctionnement de la retraite en cours de route.

Je déclare que toute information concernant l'identité, la vie privée et la conduite de toutes les personnes présentes à la retraite est strictement confidentielle et je m'engage à ne divulguer aucune information de cette nature à quelque fin que ce soit, ni pendant, ni après ma participation.

Intervenante

De mon côté, je s'engage à faire en sorte que la retraite réponde aux lignes directrices proposées dans le descriptif.

Je déclare, en toute sincérité, être dans un état de santé mentale et physique permettant la tenue de cette retraite dans de bonnes conditions.

Je déclare que toute information concernant l'identité, la vie privée et la conduite de toutes les personnes présentes à cette retraite est strictement confidentielle. Je m'engage à ne divulguer aucune information de cette nature à quelque fin que ce soit, ni pendant, ni après la retraite en question.

**Date**

**Signature précédée de la mention «Lu et approuvé»**