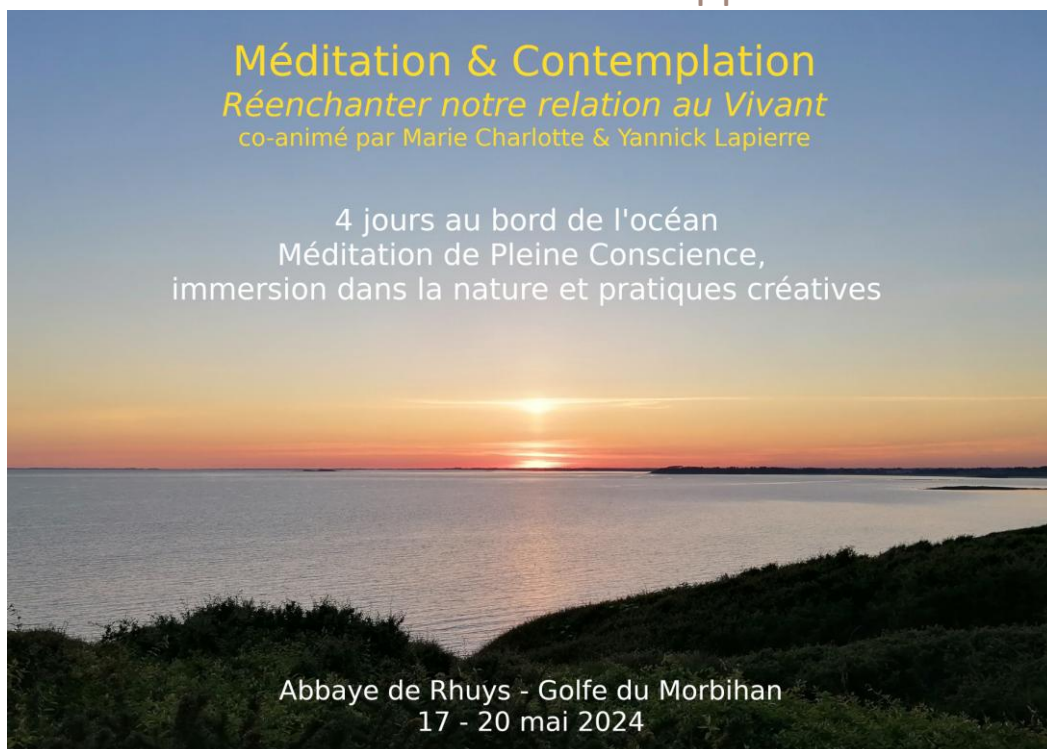


Méditation de Pleine Conscience & Approfondissements



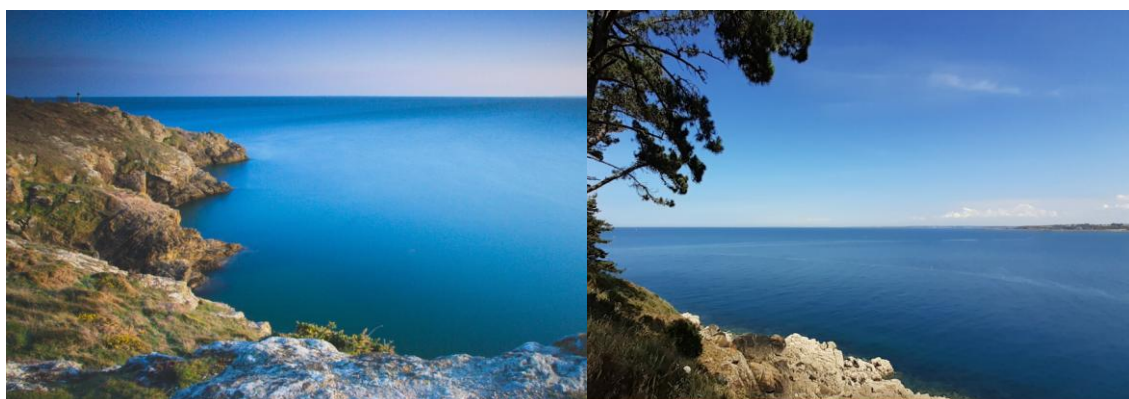
Réenchanter notre lien à la Vie et à la nature. Eveiller la confiance et l'espérance et renouveler notre élan vital. Prendre part à la guérison du monde, avec plus de sérénité et d'inspiration.

Dans une société où l'agitation, les tensions et les inquiétudes viennent souvent perturber notre esprit, cette retraite sera une plongée contemplative au cœur de notre humanité profonde, afin de cultiver la paix, le calme intérieur et la confiance.

Nous cheminerons en nous ressourçant sur ces rives de la Presqu'île de Rhuys, dans une alliance féconde de la méditation de Pleine Conscience, de la contemplation et de l'éco-spiritualité à l'aide du Processus Qui Relie ou TQR**. Ces journées de profond ressourcement, ce bain de nature, nous offriront de nous relier intimement à la toile du Vivant, en nous et tout autour de nous, dans toute sa simplicité et sa beauté.

En ces temps où une profonde mutation de notre humanité s'impose, l'espace de paix et d'unité ainsi révélé en nous, nous aidera à renouer avec notre vitalité et notre détermination pour prendre part à la guérison de notre monde, avec plus de sérénité et d'inspiration.

Lire ici quelques témoignages :... [Témoignages](#)



Détails des 4 jours

🍌 La méditation : se relier à soi et s'unifier

La pratique de la **Pleine Conscience aide à être vraiment présent et à unifier le corps et l'esprit**. Elle nous aide ainsi à revenir à un espace de paix intérieure, à mobiliser nos ressources et à faire face aux événements quels qu'ils soient (douleurs, stress, pertes, incertitudes par rapport à l'avenir, isolement...) avec plus de stabilité, de créativité et de clarté d'esprit. De nombreuses études scientifiques en ont prouvé les bienfaits.

Une attention particulière sera portée sur l'importance d'intégrer ces pratiques dans le quotidien, les gestes de tous les jours, le concret de la vie, afin de gagner en stabilité et paix intérieure et de retrouver ou d'entretenir la confiance, la santé et la vitalité en nous.

🍌 La contemplation* : se relier à plus grand que soi et s'ouvrir

Contacter la dimension contemplative de notre être, c'est apprendre à nous relier au mystère et à la source de la Vie. Accueillir cette dimension spirituelle qui respire en nous, pour nous y abandonner et juste être là dans l'unité. Cette "reliance" Terre-Ciel nous ouvre à l'au-delà de nous-mêmes, dans une perspective spirituelle et non religieuse (nous laisserons chacun faire le lien éventuel avec sa propre tradition).

Des temps de silence et d'immersion dans la nature seront proposés afin de favoriser le "silence qui guérit" et d'apprendre à laisser la Vie respirer en nous, source inépuisable d'amour, de paix et de confiance.

🍌 La nature : se relier à la toile du Vivant et "inter-être"

L'espace de paix ainsi généré en nous, favorisera le passage d'une relation d'extériorité à une relation de communion intérieure avec la nature, le vivant et tous les êtres.

Cette expérience d'écospiritualité, d'"inter-être", est une véritable source d'accueil et d'émerveillement de notre nature véritable : celle d'un être humain relié à ce « tout » du Vivant, à cette toile de la Vie, dont nous sommes, chacune et chacun, un maillon unique et merveilleux.

Dans une alliance féconde avec la méditation et la contemplation, nous proposerons des pratiques d'écospiritualité afin de **redécouvrir la dimension sacrée de tout "ce qui est"**, en nous appuyant à certaines étapes de la session sur des exercices du **Processus Qui Relie** (ou TQR**). Ce processus d'écopsychologie pratique développé par Joanna Macy, écopsychologue et biologiste américaine, invite à changer notre regard sur la nature et sur l'humain et à retrouver l'énergie de l'engagement face à l'ampleur des crises actuelles.

En ces temps où une profonde mutation de notre humanité s'impose, l'espace de paix et d'unité ainsi révélé en nous, nous aidera à **renouer avec notre vitalité et notre détermination pour prendre part à la guérison de notre monde**, avec plus de sérénité et d'inspiration.

* Des études scientifiques récentes, en neurosciences contemplatives, montrent les bienfaits combinés de la méditation et de la contemplation.

** TQR = Travail Qui Relie processus développé par la biologiste américaine Joanna Macy, précurseur dans les engagements écologistes. Permet d'expérimenter une véritable transformation et exploration intérieure par une spirale pédagogique en 4 étapes: s'enraciner dans la gratitude, honorer nos peines pour le monde, élargir notre regard et aller de l'avant pour s'engager.

Déroulement

Les pratiques de méditation et de contemplation seront tantôt guidées, tantôt en silence, avec alternance d'assises, de marches méditatives, d'exercices corporels et d'immersion dans la nature. Des apports collectifs et des temps de partages alterneront avec des temps de pratique personnelle. Des entretiens individuels seront aussi proposés.

Les débutants sont les bienvenus : des temps de soutien et de partages complémentaires seront en effet proposés pour eux.

Le déroulement vous sera présenté en détail au début de la retraite.

Le cadre : laïc ou religieux ?

Nous nous inscrivons dans une spiritualité "ouverte" : nous inviterons chacun à se relier à la dimension sacrée de la Vie et du Vivant, sans référence religieuse. Peut-être que d'autres mots que "dimension sacrée" ou "spirituelle" vous parlent davantage : Source ou énergie de vie, lumière, Amour... et c'est bien comme cela. Quel que soit le nom qu'on donne, ou l'absence de nom, il s'agira toujours, pour chacun, de s'ouvrir à la Vie dans tout son mystère. Le chemin spirituel de chacun sera inconditionnellement respecté, quel qu'il soit, dans sa singularité propre. Et les personnes qui n'ont pas de pratique particulière sont simplement invitées à venir le cœur et l'esprit curieux et ouverts.

Les intervenants :

Ils ont un rôle essentiel de transmission dans le déroulement de cette session. Par leur pédagogie, leur capacité d'accueil, leur ouverture à ce qui est dans l'instant présent, ils essaient au mieux d'incarner les principes enseignés. Leur engagement profond et leur pratique personnelle nourrissent les enseignements.

Yannick Lapierre

Accompagner les êtres sur leur chemin de vie spirituel et humain, en partageant ce que j'ai reçu, est ce qui me met en joie depuis plus de 23 ans. Formateur et pédagogue, praticien certifié en psychothérapie, enseignant de méditation de Pleine Conscience (formation MBSR au Center For Mindfulness du Dr Jon Kabat-Zinn/USA et auprès du maître zen Thich Nhat Hanh), j'ai animé plus d'une centaine de retraites ou stages de Pleine Conscience auprès de particuliers, de dirigeants et au sein de diverses organisations. J'intègre également le *Travail Qui Relie*, auquel je suis formé, aux pratiques de méditation, pour aider à s'ancrer dans une "reliance" profonde à la nature.

Marie-Charlotte Lapierre :

Pratiquant quotidiennement la méditation silencieuse depuis 15 ans, je découvre chaque jour avec émerveillement l'espace qui m'habite lorsque je me mets à l'écoute et que je m'ouvre à la Présence. Après avoir été moniale 3 ans dans un monastère de bénédictines, je suis aujourd'hui sophro-analyste et sophrologue, et j'anime des stages de méditation et des retraites spirituelles. Je poursuis ainsi mon chemin dans l'accompagnement individuel et de groupes. J'ai à cœur de partager mon expérience de la méditation et de l'intériorité profonde, source de guérison et de pacification intérieure. Formée au *Travail Qui Relie*, je désire aujourd'hui allier engagement spirituel et engagement écologique dans une perspective intégrative.

Aspects pratiques de la retraite

Dates & horaires

Accueil : Vendredi 17 mai 2024 - accueil à partir de 9h – début à 9h30

Fin : Lundi 20 mai 2024 à 16h

Pour qui ?

Pour pratiquants de méditation souhaitant approfondir leur pratique ou pour ceux souhaitant découvrir la méditation de Pleine Conscience ainsi que l' "écospiritualité".

Pour toute personne en quête intérieure.

Taille du groupe : 15 participants environ.

Le lieu

Abbaye de Rhuys - 1, place Monseigneur Ropert - BP 7 - 56730 Saint Gildas de Rhuys

Située sur la presqu'île de Rhuys, dans le Parc Naturel Régional du Golfe du Morbihan, ce centre culturel et spirituel nous accueillera dans un écrin de verdure au bord de l'océan.

A 30 min de Vannes, 2h30 de Paris en TGV (navettes depuis Vannes possibles).

Tarifs :

- **Pour l'enseignement :**

- Les **frais d'inscription** de 150€ qui couvrent les frais des intervenants (leur déplacement, leur pension complète, la location de salle, les frais administratifs et de communication)
- La **rémunération des intervenants**, pour laquelle nous avons fait le choix de la "**Participation Libre et Consciente**". C'est une autre façon d'envisager la rémunération de manière plus participative, transparente et solidaire (accessible à tous). Vous trouverez à la fin de ce document une présentation plus complète de ce processus.

Attention groupe limité à 15 participants environ.

- **Pour l'hébergement :**

- **Hébergement en pension complète**, prix/jour/personne en pension complète, à titre indicatif du vendredi matin au lundi après-midi :
 - Chambre simple avec douche et toilettes : 247,50€ par personne
 - Chambre simple avec lavabo : 232,50€ par personne
 - Chambre duo avec douche et toilettes : 235,50€ par personne
 - Chambre duo avec lavabo : 226,50€ par personne
- **Restauration sans hébergement** (repas midi et soir) : 144€ par personne
- Possibilité d'une nuitée et d'un dîner supplémentaires le jeudi 16 ou le lundi 20 : nous contacter

Lors de votre inscription (cf. lien ci-dessous), nous nous chargeons de réserver votre hébergement.

Date limite d'inscription : le 1^{er} mai 2024. Si inscription après cette date, appelez-nous pour vous assurer qu'il reste de la place pour le stage. Dans ce cas, paiement intégral sur place.

Pour vous inscrire

- remplissez le [bulletin en ligne disponible ICI](#) avec le versement d'un acompte de 130 euros par CB lors de cette inscription.

Votre place sera réservée dès réception de votre inscription. Encaissement du solde au début de stage.

Désistement : 10 jours après votre inscription > remboursement intégral ; au-delà des 10 jours, l'acompte est non remboursable.

Si vous avez des difficultés pour vous inscrire en ligne, merci de nous demander le formulaire par mail à contact@meditation-ephata.com (vérifiez bien vos spams pour la réponse 1 ou 2 jours plus tard) ou appelez-nous.

meditation-pleine-conscience.com

Renseignements/réservations : contact@meditation-ephata.com

Marie-Charlotte Lapierre : 06 62 69 21 54

meditation-pleine-conscience.com

meditation-ephata.com

La participation libre et consciente

Nous avons fait le choix d'intégrer la Participation Libre et Consciente pour nos stages et retraites. C'est une **autre façon d'envisager la rémunération**. Il s'agit d'un mode de valorisation **participatif, transparent et solidaire**.

Pourquoi ce choix ?

Nous identifions clairement deux motivations pour aller dans ce sens :

- Nous désirons rendre nos stages et nos retraites **accessibles à toutes et à tous**, quel que soit leur revenu. Pour certains - personnes disposant d'un faible revenu, étudiants, familles monoparentales, etc. - le prix est un critère décisif dans le choix des activités et peut constituer une barrière.
- Nous souhaitons changer la règle établie et **ouvrir une voie de questionnements** dans notre rapport à l'argent et notre façon d'échanger nos richesses. Cela fait sens pour nous de le vivre pratiquement dans le cadre de nos sessions et retraites.

Un pari dans la confiance...avec réalisme

Ce choix nous convoque à la confiance. Car définir le prix de nos activités n'est pas toujours facile pour nous, parce que :

- nous ne connaissons pas à l'avance le nombre de participants
- nous avons des frais fixes (location des locaux, frais de communication, de déplacements, matériel, etc.)
- ceci est notre activité professionnelle, pour laquelle nous avons besoin de nous rémunérer correctement dans un équilibre « donner-recevoir » (le temps d'animation qui est apparent, le temps de préparation qui est sous-entendu, et celui bien caché de tout le travail administratif et de communication nécessaire)

Pour préserver un certain sentiment de sécurité, nous avons décidé de distinguer deux éléments : les frais d'inscription et la participation libre et consciente.

1. Les **frais d'inscription**, qui nous semblent raisonnables pour des personnes à revenu modeste, permettent de :
 - couvrir les frais de déplacement, d'hébergement en pension complète des intervenants, et la location de la salle lors de la session
 - prendre en charge les frais administratifs et les frais de communication
 - garantir une première forme d'engagement à participer à ce séminaire
2. La **Participation Libre et Consciente** que vous allez remettre à la fin de la session permet de :
 - **nous rémunérer** pour le travail de conception, de préparation et d'animation.
 - **instaurer la solidarité entre les participant-es et une responsabilisation collective**, car cette approche permet à des personnes disposant de moins de revenus de participer à cette session. Ce type d'expérience montre qu'une forme d'autorégulation s'instaure dans le groupe pour obtenir un montant global qui soit juste.
 - contribuer au développement et à la réalisation de projets futurs

Ainsi, la Participation Libre et Consciente vous rend aussi **acteur du processus** et pas seulement consommateur de services. **La responsabilité est partagée**. De notre côté, cela nous invite à lâcher-prise et à **faire confiance** à la vie.

En pratique, comment cela fonctionne ?

- La Participation Libre et Consciente est la somme que vous souhaitez ou pouvez donner en conscience pour ce que vous avez vécu et reçu lors de la session.
- La Participation Libre et Consciente sera remise en espèces ou en chèque à la fin de la session de façon non-anonyme dans une enveloppe à votre nom, sans avoir besoin de se justifier pour le montant du don. Les autres participants ne sont pas informés du montant donné. Le don nominatif et confidentiel permet d'assumer de façon responsable ce que l'on peut ou ce que l'on veut donner.
Le paiement peut se faire en plusieurs chèques qui seront encaissés de manière échelonnée dans le temps.
La participation financière peut également être transmise par virement bancaire. Un reçu / une facture peut être demandé ; il sera transmis par mail au participant/e.
- La participation consciente fait toujours l'objet d'un temps d'explication de partage au début mais également à la fin de la session.
- Le montant total récolté, la moyenne, le montant le plus bas et le plus haut sont communiqués à l'ensemble des participants.

Comment déterminer votre participation ?

Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- La valeur estimée de ce que vous avez reçu qui comprend non seulement l'activité proprement dite, mais aussi le temps de conception et préparation pédagogique ainsi que le temps d'organisation et de logistique.
- Vos possibilités financières.
- Le souhait de soutenir les projets futurs des organisateurs.

Et si cela vous est trop difficile d'estimer un montant, voici quelques **montants indicatifs tels qu'ils se pratiquent habituellement pour ce type de stages** :

- Petits revenus : environ 25€ par jour
- Revenus moyens : environ 50€ par jour
- Revenus élevés : 75€ par jour ou plus

Dans tous les cas, la contribution doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e et peut aller de 1€ symbolique à des milliers d'euros !

Yannick et Marie-Charlotte Lapierre

www.meditation-ephata.com