

Retraite de méditation

Du samedi 10 juillet 17h au mardi 14 juillet 17h
La Grange des 3 Poulettes – La Grigonnais (44)
À 40 minutes de Nantes
Groupe limité à 12 personnes

L'esprit de cette retraite

Cette retraite est une pause précieuse.

Une parenthèse pour ralentir profondément, se rencontrer, prendre soin de soi.

Un espace pour déposer ce qui s'accumule dans le corps, l'esprit, le cœur.

Pendant quatre jours, nous prendrons le temps de ralentir réellement.

Cultiver la douceur ne signifie pas supprimer ou contrôler le non souhaité.

Il s'agit plutôt d'apprendre à habiter son expérience avec plus de stabilité, de clarté et de douceur.

Une douceur solide. Une douceur qui soutient la santé intérieure.

Le silence

Le silence est proposé comme un soutien pour se déposer et se rencontrer avec plus d'intimité.

Au fil des jours, il invite naturellement à laisser les échanges s'apaiser — dans la parole comme dans les gestes — afin de préserver la qualité de présence de chacun-e.

Les téléphones seront mis de côté pour favoriser une véritable pause.

Une immersion guidée et progressive

Au fil du séjour, les pratiques s'alternent avec fluidité :

- Méditation de pleine conscience (assise, marchée, en mouvement)
- Yin yoga (postures douces et immobiles)
- Marche consciente en intérieur et en nature
- Automassages
- Temps d'enseignement et d'intégration

Chaque journée respecte une alternance entre profondeur, repos et intégration.

Aucune expérience préalable n'est requise.

Seul le désir sincère de s'offrir un temps de pause est nécessaire.

Ce que permet une pratique immersive

La continuité des pratiques et le cadre sécurisé offrent un terrain rare pour :

- Stabiliser l'attention et la présence
- Réguler le stress et les réactions émotionnelles
- Diminuer l'agitation intérieure
- Relâcher les tensions physiques
- Développer plus de clarté mentale
- Nourrir les qualités du cœur : douceur, non-jugement, compassion

Beaucoup décrivent ces quelques jours comme une reconnexion profonde, une entrée en amitié avec soi-même.

Déroulement

Samedi : Accueil à partir de 17h • Installation • Présentation • Première pratique • Dîner

Dimanche et Lundi : Alternance de pratiques, enseignements, temps de repos et d'intégration

Mardi : Pratiques • Temps de partage • Clôture vers 17h

Se préparer à la retraite

Un entretien individuel préalable est proposé afin de :

- Faire le point sur votre pratique
- Préciser vos attentes
- Évoquer votre état de santé si nécessaire

Avant de venir :

- Introduire quelques minutes de pratique quotidienne
- Prévenir vos proches de votre indisponibilité
- Venir avec curiosité, sans attente de performance

Les essentiels à prévoir

- Coussin de méditation (si vous en avez un)
- Tapis de sol • Plaid ou châle
- Vêtements confortables adaptés à la saison
- Chaussures pour la marche
- Gourde • Carnet et stylo
- Médicaments personnels
- Réveil • Boules Quies si besoin

Le linge de lit et de toilette est fourni.

Le lieu

La Grange des 3 Poulettes nous accueille en pleine campagne, dans un cadre simple et chaleureux.

Un lieu propice à la mise en retrait de l'agitation quotidienne.

Les repas

Les repas sont préparés sur place par un cuisinier, dans une cuisine simple et savoureuse.

Afin de permettre une tarif très accessible, nous partagerons le premier repas du soir en mode pique-nique et chacun participera au buffet du petit déjeuner. Des compléments seront prévus les pauses. Toutes les informations pratiques seront envoyées après inscription.

Tarifs

La participation est proposée à partir de 420 €, incluant les frais pédagogique de la retraite, les repas et l'hébergement en chambre partagée.

Des chambres offrant davantage de confort ou d'intimité sont disponibles avec un ajustement de tarif :

- Chambre partagée (3 à 4 personnes) : 420 €
- Chambre partagée plus spacieuse (2 personnes) : 450 €
- Chambre individuelle avec salle de bain partagée : 500 €
- Chambre individuelle grand confort avec salle de bain privative : 550 €

Ces différentes possibilités sont proposées dans un esprit de simplicité et d'équilibre, afin que chacun-e puisse trouver une formule juste pour soi.

L'attribution des chambres se fait en fonction des disponibilités et des situations particulières (notamment les besoins spécifiques ou de santé).

Modalités d'inscription

- Acompte de 50 % à l'inscription
- Solde à régler avant la retraite
- Acompte remboursable jusqu'à un mois avant le début de la retraite (puis transférable)

Le règlement se fait par virement (RIB fourni après inscription).

Un document sera partagé pour faciliter le covoiturage.

Au plaisir de vous retrouver pour partager cette retraite.

Avec cœur,
Marion

