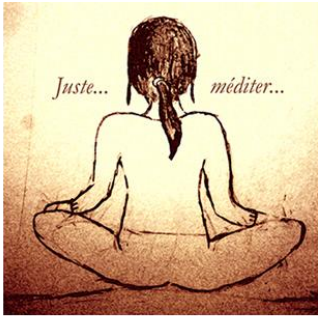




JusteMéditer.com

Méditation de pleine conscience

Retraite champêtre

Du 21(ou 22) au 25 Mai 2026

Je suis très heureuse de vous proposer cette nouvelle retraite de printemps, comme une formidable occasion de vous extraire du quotidien, des habitudes et de l'agitation de votre vie, le temps d'un long week-end.

Nous disposerons d'un cadre magnifique pour héberger nos pratiques méditatives: une ancienne ferme avec ses grandes dépendances et son terrain arboré sur les hauteurs de Verfeil sur Seye, à 10 km de Saint-Antonin-Noble-Val. De quoi découvrir une nature magnifique et vaste lors de nos marches méditatives...

Lien vers le site du gîte: Gîte de Camalières



Informations pratiques

L'accueil pour cette retraite commencera le jeudi 21 Mai à partir de 17h et pourra s'étaler jusqu'au vendredi 22 Mai à 19h. La retraite prendra fin le lundi 25 Mai dans l'après-midi, en fonction de vos impératifs.

Les chambres seront partagées, de 2 à 3 personnes par chambre. Je vous ferai une proposition de placement dans les chambres qu'il sera évidemment possible de moduler au besoin.

Le linge de lit et de toilette n'est pas fourni, il vous incombe donc de **venir avec vos draps et votre nécessaire de toilette**.

Les repas **végétariens** seront préparés sur place par mes soins, avec une proposition pour vous de prendre un temps (silencieux) d'aide en cuisine à mes côtés 😊.

Merci de me tenir informée au plus tôt de vos éventuelles intolérances/allergies que j'essaierai de prendre en compte au mieux.



Une participation aux tâches collectives (rangement, vaisselle...etc) pourra vous être demandée afin de s'entraîner au silence dans vos actes du quotidien 😊. En effet, la proposition dans la réalisation de ces tâches est de s'offrir la possibilité de les envisager différemment, en ne faisant que ce que vous faites, et en étant pleinement présent à chaque instant... Nous en reparlerons tous ensemble lors de la soirée d'accueil du vendredi.

Matériel

Merci de venir avec un tapis de yoga et une couverture pour les temps de pratique ; le coussin de méditation n'est pas un accessoire obligatoire et il est tout à fait possible de méditer assis sur une chaise. Cependant, quelques coussins seront mis à votre disposition si vous n'en possédez pas et que vous souhaitez essayer.

Merci également de prévoir une tenue confortable pour marcher, notamment avec de bonnes chaussures et un petit sac à dos pour transporter éventuellement une gourde ou autre petit matériel. La météo étant par définition incertaine, je vous encourage à vous munir de vêtements de pluie afin de nous permettre de sortir en balade même sous la pluie 😊

A propos du silence...



Il est important de noter que cette retraite sera en partie silencieuse.

En effet, vous pourrez arriver à partir du jeudi soir (pour un séjour de 4 jours) et jusqu'au vendredi soir (séjour de 3 jours).

Le silence ne sera posé que le vendredi soir, ce qui nous permettra de rentrer tranquillement et progressivement dans cet espace silencieux entre jeudi et vendredi.

Se lever le matin, sentir, voir, toucher et goûter, sans ajout de mots entre nos expériences et le ressenti que nous en avons. Quelle aventure!!

Voici quelques recommandations afin de profiter au mieux des bienfaits du silence et de la retraite :

- Autant que possible, nous vous encourageons à vous libérer de votre téléphone portable, pourquoi pas en le coupant totalement. Pour cela, un « **panier à téléphone** » sera mis à votre disposition afin de le

déposer en conscience. Si vous le souhaitez, vous pouvez laisser mes coordonnées à un parent/ami afin de me permettre de recevoir pour vous les messages urgents (je consulterai mon téléphone plusieurs fois par jour). De plus, le téléphone ne sera pas utile pour le réveil du matin car je sonnerai le bol devant vos portes 😊

- Être en silence ne veut pas dire fuir nos camarades, mais simplement respecter le silence intérieur de chacun en ne se s'adressant pas la parole, tout en restant attentif et présent aux autres
- Toutes les activités intellectuelles invitent le mental ; c'est pourquoi la lecture ou l'écoute de musique ne sont pas recommandées pendant ces 3/4 jours. Pourquoi pas les remplacer par des temps de repos, de contemplation et d'écoute de ce qui est déjà là autour de vous...

Le silence se lèvera lundi matin afin de partager sans retenue notre dernier repas et nos expériences!

Programme détaillé (susceptible de modification)

Le planning surligné en bleu correspond aux moments de silence.

Jeudi 21 Mai :

17h - 19h30 accueil et installation dans les chambres
19h30 repas
21h méditation du soir

Vendredi 22 Mai :

7h30 - 8h méditation du matin
8h – 10h petit déjeuner puis temps libre
10h - 11h30 marche en nature (retour de la parole)
11h30 – 12h30 tâches collectives puis temps libre jusqu'au repas
12h30 repas puis temps libre jusqu'à 15h30
15h30 - 16h45 temps de pratique en salle

17h - 19h30 accueil et installation des nouveaux arrivants dans les chambres
19h30 – 20h30 repas
21h consignes pour le week-end (questions/réponses)
 temps de méditation et installation du silence

Samedi 23 Mai et Dimanche 24 Mai :

7h30 - 8h30 méditation du matin, réveil du corps
8h30 – 10h petit déjeuner / temps libre
10h - 11h30 marche méditative ou méditation en salle
11h30 – 12h30 tâches collectives puis temps libre jusqu'au repas
12h30 repas puis temps libre jusqu'à 15h00
15h - 16h30 marche méditative ou méditation en salle
16h30 - 17h collation
17h - 18h30 temps de pratique et partage facultatif
18h30 - 19h30 temps libre
19h30 – 20h30 repas
21h méditation du soir

Dimanche 14 Mai :

8h - 8h30	méditation du matin, réveil du corps
8h30 – 10h	petit déjeuner / temps libre (rangement des chambres)
10h - 10h45	méditation en salle
10h45 – 12h	Fin du silence et temps de partage
12h30	repas et départ échelonnés

Les horaires sont donnés de façon indicative, nous les adapterons au besoin.

Le choix du créneau pour les temps de marche en nature se fera également sur place en fonction de la météo.

Tarif et inscription

La retraite pourra être organisée à partir de 8 inscrits et sera complète à 14 personnes.

Deux tarifs sont proposés pour cette retraite que vous soyez présente.e 3 ou 4 jours:

Tarif inclusif : 340 euros tout compris

Tarif solidaire : 420 euros tout compris

Le tarif se décompose ainsi :

- Logement et pension complète : 220 euros à régler en espèce sur place
- Frais pédagogiques (organisation et animation de la retraite _ à régler par virement) :
 - 120 euros si vous avez choisi le tarif inclusif
 - 200 euros si vous avez choisi le tarif solidaire

Votre inscription sera validée à réception du formulaire d'inscription et du virement de la part pédagogique du tarif (120 ou 200 euros).

Si vous rencontrez des difficultés financières, n'hésitez pas à me contacter par téléphone afin de voir comment trouver ensemble une solution.

Je reste à votre entière disposition pour toute demande d'information ou de précision.
Au plaisir de vous retrouver!

Bien à vous,

Gigliola MAMBRINI

07 81 64 60 72

gigliola.mambrini@free.fr