



JusteMéditer.com

Méditation de pleine conscience

Retraite champêtre

Du 1er au 4 mai 2025

Une fois encore, je suis très heureuse de vous proposer cette retraite de méditation comme une nouvelle occasion de nous extraire d'un quotidien parfois agité et de changer quelques-unes de nos habitudes.

Pour cela, nous nous installerons au pied des Pyrénées, dans un environnement calme et naturel pour héberger nos pratiques méditatives: une ancienne ferme rénovée avec soin, hébergeant une très belle salle de pratique, et une vue imprenable sur la campagne et les Pyrénées au loin...



Gîte de groupe *Le pied du Rist* à Blajan

Ces quelques jours seront ponctués de temps de méditation pratiqués dans l'immobilité mais également dans le mouvement, au travers de quelques postures de yoga ou tout simplement de promenades dans la nature. Des temps de repos et de liberté seront également prévus afin de laisser votre autonomie s'exprimer.



L'hébergement est proposé en chambres partagées de 2 à 3 personnes, chaque chambre étant équipée de sanitaires indépendants. Un grand jardin non clos entoure la maison afin de pouvoir se promener en toute liberté.

Pour les repas, je vous propose cette année de les préparer moi-même, sur la base d'une alimentation saine, fraîche et végétarienne. Pour cela, je vous proposerai des temps de participation en cuisine, comme des temps suspendus de convivialité silencieuse et de pleine conscience en mouvement.

Il est important de noter que cette retraite sera en partie silencieuse: en effet, après une première journée (jeudi) en paroles et en rencontres, nous installerons le silence pour le reste du séjour. Afin de nous rendre l'expérience du silence plus douce, des temps de partage en parole seront proposés en groupe chaque jour en fin d'après-midi. Le silence se lèvera dimanche dans la matinée afin de partager sans retenue notre dernier repas et nos expériences!

Le tarif tout compris pour ces 4 jours est de 360 euros (hébergement, pension complète et animation). L'accueil se fera dès le jeudi 1^{er} Mai en fin de matinée (11h), et le départ à partir du dimanche 14h.

La finalisation de l'inscription sera effective à réception de votre formulaire d'inscription accompagné du versement d'un acompte de 150 euros.

Je vous remercie de m'informer au plus vite si vous êtes intéressé.e afin de sécuriser la réservation du gîte au plus tard à la fin du mois de Mars. Merci également de me préciser si vous devez suivre un régime alimentaire particulier.

Je reste à votre disposition pour toute demande d'information complémentaire.

Au plaisir de vous retrouver!

Bien à vous,
Gigliola.

