



## RETRAITE SILENCIEUSE INDIVIDUELLE

### Conditions de participation

Ce programme s'adresse à toute personne ayant reçu au préalable les enseignements de la méditation de pleine conscience ( ou d'autres méditations nécessitant la pratique de la concentration et de l'attention ) et voulant être guidée pour instaurer et vivre une retraite silencieuse en autonomie.

Avant tout, il est fondamental que vous ayez soigneusement lu et compris la description de la retraite et que vous soyez réellement motivé pour y participer selon les conditions décrites précisément.

#### LA PREPARATION INDIVIDUELLE

**AVANT LA RETRAITE:** Un premier entretien permet de faire le point sur votre pratique et les aspirations qui vous motivent et définir les grandes lignes du programme . Il est toujours possible d'adapter le programme en fonction des expériences rencontrées. Arrêtez le café et tous autres excitants quelques jours avant de venir et choisissez une nourriture saine et frugale.

#### PENDANT

**Le quotidien:** le premier soir reste un moment de convivialité, d'échange et d'organisation permettant une meilleure préparation au silence pour les journées à venir. Il est conseillé d'éteindre son portable et ordinateur afin de garder une bonne frugalité dans la retenue, le retrait de soi et la sobriété. Nous vous invitons à protéger votre espace de retraite comme une poule qui couve ses oeufs.

**Discipline:** Un programme journalier a été élaboré pour vous si vous le désirez. Vous devez être prêt à vous consacrer au programme que vous avez choisi en concertation avec nous , ni plus, ni moins.

**Traitement médical:** il est conseillé de poursuivre les traitements prescrits par votre médecin. Les exercices physiques doux sont recommandés à moins d'un avis médical contraire.

**Les repas:** sont de votre responsabilité - cuisine à disposition , vous pouvez aussi commander vos repas. Il est souhaitable pendant la retraite de reconsidérer sa façon de se nourrir en choisissant une nourriture saine et frugale.

**Contacts extérieurs:** il est nécessaire de prévenir vos proches, famille et professionnels que vous ne souhaitez aucun contact pendant toute la durée de votre retraite afin qu'ils ne cherchent pas à vous joindre. Seulement en cas d'urgence absolue ils pourront vous faire prévenir en contactant l'enseignant .

**Fumer** n'est pas autorisé sur le site. Cependant, beaucoup de monde utilise ces retraites pour arrêter de fumer, si vous voulez absolument fumer, vous devez vous éloigner d'au moins 200 mètres du site de l'Espace de Silence.

**Notre engagement :** Avant la retraite un entretien téléphonique sur votre motivation et vos objectifs permet l'élaboration du programme quotidien de votre retraite ( tarif: 50 €) . Chaque jour votre enseignante sera présente si vous le souhaitez pour une entrevue de 60 mn ( tarif 50€ avec Myriam et 60€ avec Anne qui viendrait de Nîmes) .

**Durée de la retraite** : vous pouvez choisir en fonction de vos possibilités de préférence un minimum de 3 à 10 jours

**Le lieu**: le lieu de retraite est situé au coeur du riche patrimoine naturel des Gorges du Gardon. Myriam se fera un plaisir de vous faire découvrir la beauté de cette nature et de vous indiquer des promenades autour du site.