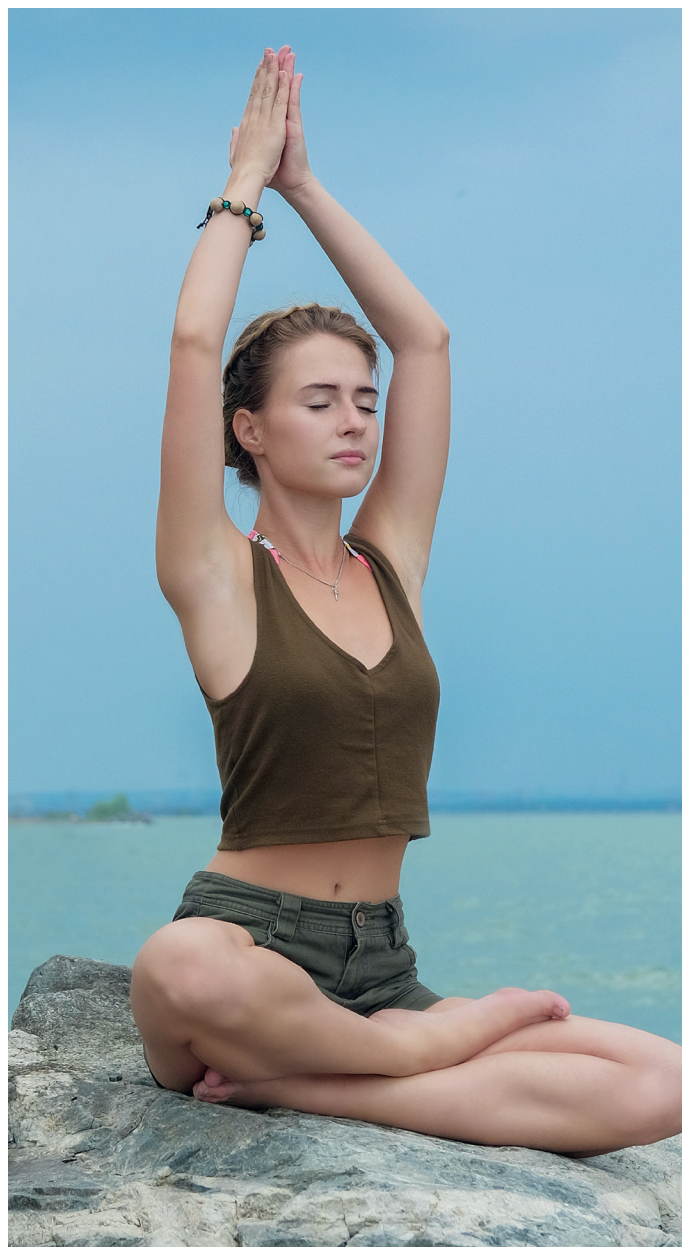


# RETRAITE VIPASSANA, DETOX ET MEDITATION



**Vipassana** désigne dans la tradition bouddhique la « **vue profonde** » ou « **inspection** », ainsi que les pratiques de méditation qui y sont associées. C'est la deuxième étape des pratiques de méditation dans le bouddhisme, qui est utilisée après samatha, « la pacification mentale »

Quelque soit l'approche, méditer consiste en un exercice mental, ou développement de la pleine conscience (mindfulness), dans le but d'apaiser et comprendre notre agitation mentale. Les pratiques de méditation assises seront alternées avec des exercices en mouvement tels que le Qi Gong et d'autres autour de la voix, afin d'aider à se reconnecter à "sa présence" et à son souffle profond.

## UN SÉJOUR DE JEÛNE HYDRIQUE ET RANDONNÉE SUR UNE SEMAINE, C'EST, AU QUOTIDIEN,

4 heures de randonnée,

1 heure d'éveil matinal/Yoga,

1 heure de méditation,

1 heure de relaxation, pranayama, shavasana...

Activité de préparation de jus détox, conférences,

Sevrage du smartphone.

### Randonnée

La nature et le grand air sont d'un apport précieux pour le jeûneur. Le fait de marcher dans l'air frais stimule tout le métabolisme, augmente l'approvisionnement en oxygène, soutient la combustion des graisses, l'élimination des toxines et de l'acide carbonique par les poumons.

Pendant le jeûne, nous utilisons nos propres réserves. L'organisme est en mesure de nous fournir autant de calories que nous demandons, et ceci pendant plusieurs semaines. Mais, ces réserves ne contiennent pas de sucre à métabolisation rapide. Courir vite, lever des poids importants, et d'autres efforts violents seraient difficiles à réaliser. Mais nous sommes capables de fournir un effort modéré ou même soutenu pendant très longtemps. L'activité la plus adaptée à cet état est la marche. La randonnée mobilise les forces vitales, canalise l'énergie... et permet un bon sommeil tout en se régénérant.





## Préparation de votre cure jeûne et randonnée

Afin de rentrer aisément dans le jeûne, nous vous conseillons de vous y préparer en mettant en place ce que l'on appelle une « descente alimentaire » :

**J5-** : Supprimer les protéines animales (viande, fromage, produits laitiers, œufs), l'alcool, le tabac. Conserver fruits et légumes, féculents, matière grasses végétales, graines, fruits secs, pain complet.

**J3-** : Supprimer les féculents. Conserver fruits et légumes, matière grasses végétales, graines, fruits secs

**J1-** : Faire une journée fruits & légumes

## Contre-indications du jeûne

Le jeûne s'adresse à des personnes en bonne santé afin de prévenir les éventuels dysfonctionnements physiologiques, il est propice de mentionner les états où le jeûne n'est pas conseillé.

Le jeûne est donc strictement contre indiqué en cas de :

- Affection coronarienne avancée
- Amaigrissement extrême
- Anorexie
- Artériosclérose cérébrale avancée
- Diabète type I
- Décollement de la rétine
- Dépendances
- Grossesse ou allaitement
- Hyperthyroïdie décompensée
- Insuffisance hépatique
- Insuffisance rénale
- Maladies tumorales
- Scléroses en plaques
- Ulcère de l'estomac ou duodénum



## NOS INTERVENANTS

Ils sont certifiés en méditation de pleine conscience (mindfulness) et qualifiés au programme de gestion du stress MBSR et coach. Ils sont formés au Centre de Mindfulness de la Faculté de Médecine de l'Université de Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn. Ils accompagnent des femmes et des hommes à mieux gérer le stress, les émotions, à s'affirmer avec bienveillance et à se réaliser pleinement.

## LES BIENFAITS

Développer l'attention présente et améliorer la concentration  
Apaiser l'agitation mentale pour trouver le calme et la sérénité  
Évacuer les pensées parasites et les émotions négatives  
Améliorer la connaissance et la maîtrise de soi  
Réaliser le lâcher-prise pour abaisser le niveau de stress  
Cultiver la bienveillance et la compassion envers soi-même et les autres  
Développer sa créativité

## UNE APPROCHE ACCESSIBLE

Ce stage permet de démystifier la méditation afin qu'elle soit accessible à tous grâce aux explications simples et sensées (**hors de tout contexte religieux**). Le progrès de la pratique guidée et progressive peut être constaté immédiatement, de telle sorte que vous pourrez continuer la méditation seul chez vous après le stage et l'intégrer dans votre quotidien.



## UNE JOURNÉE TYPE

Les journées sont ponctuées de temps de pratique de la méditation de pleine conscience, des apports théoriques issus de la pleine conscience et d'échanges. Une partie de la retraite sera en silence. Durant votre séjour vous profiterez d'un espace de travail méditation et de Pleine Conscience, harmonieux et épuré, **sans téléphone**, de 2 séances de postures et méditation par jour (matin et soir), de randonnées et de 2 repas détox par jour, à base d'aliments contribuant à une activité mentale optimale.

### MATINÉE

Réveil corporel (Gymnastique, méditation en marchant)

Jus de fruits frais

Enseignements et pratique de méditation (2h)

Randonnée dans la nature (3-2h)

### APRÈS-MIDI

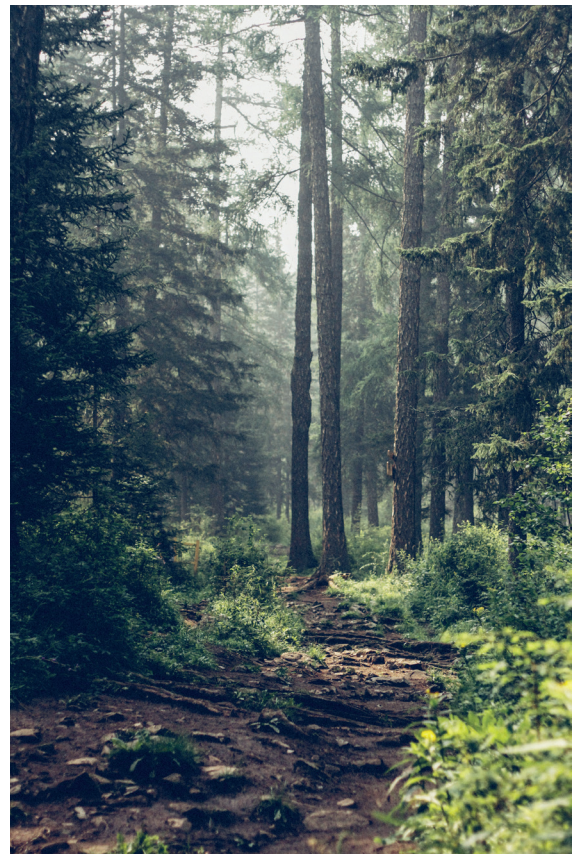
Temps libre (repos, pratique libre)

Atelier/conférence sur le jeûne et l'alimentation en fin d'après-midi (1h30)

### LE SOIR

Bouillon de légumes pris en commun

Enseignements et pratique de méditation (2h)





## LES ENSEIGNEMENTS

Les enseignements ont pour but de comprendre ce qu'est la méditation, d'en apprendre les techniques et principes de base et d'échanger sur la mise en pratique.

### LA SÉRÉNITÉ MENTALE

La plupart du temps notre esprit est très dispersé. Nous sommes continuellement bombardés par des pensées compulsives qui déforment l'instant présent. Ainsi, nous croyons que ce dernier n'est jamais assez satisfaisant et que quelque chose de mieux nous attend dans le futur. Au lieu d'accueillir chaque nouvel instant qui se présente à nous avec curiosité, émerveillement et spontanéité, nous vivons ces instants à travers des filtres de pensées négatives, de jugement, d'appréhension et de stress. La technique de la méditation « Anapana-Sati » – qui signifie une attention portée sur le souffle, permet de calmer l'esprit, d'unifier nos énergies et de développer notre capacité de concentration pour vivre pleinement et sereinement l'instant présent.

### LES ÉMOTIONS POSITIVES

Il est bien connu et prouvé que les émotions négatives telles que la colère, la haine, la peur, la tristesse, etc. sont destructives pour la santé et la relation sociale. Et qu'au contraire les émotions positives telles que la bienveillance, la compassion, l'empathie, etc. nous rendent non seulement plus efficace au travail et dans nos relations sociales, mais nous apportent surtout du bien-être, de la santé et la joie de vivre. La méditation de la compassion « Metta » est une technique simple et très efficace pour cultiver nos émotions positives durables.

### LE LÂCHER-PRISE

Si notre problème a une solution, il est inutile de s'inquiéter; cependant, si celui-ci n'en a pas, s'inquiéter ne changera rien. Dans la vie, les choses ne se passent pas toujours comme nous le souhaitons. Notre attitude consistant à vouloir tout contrôler est la source de nos frustrations et nous empoisonne la vie au quotidien. La pratique de la méditation contemplative « Vipassana » permet d'identifier nos automatismes et d'accepter les choses telles qu'elles sont pour vivre plus objectivement sans crispation – c'est-à-dire d'accepter ce qui semble a priori inacceptable et nos limites à tout pouvoir contrôler.

### LA MAÎTRISE DE SOI

La plupart du temps, nous laissons inconsciemment nos émotions et notre tête nous contrôler. Ce fonctionnement ressemble plutôt à du pilotage automatique. Combien de fois regrettons nous a posteriori nos actes pulsionnels et insensés. La méditation « Samatha » permet de cultiver le calme mental et la maîtrise de soi, ainsi que de développer une capacité à faire face à des situations à fortes charges émotionnelles.

## BULLETIN ET CONDITIONS D'INSCRIPTION

NOM .....

PRÉNOM .....

DATE DE NAISSANCE.....

TEL .....

ADRESSE MAIL.....

Nombre de place limité à 30 participants

Arrivée : lundi à 10H00, le ..... /...../.....

Départ : dimanche 12h00, le ...../...../.....

Le règlement inclut hébergement, cours, séances, repas.

Possibilité d'accès à la billetterie pour les trajets en train.

Il est nécessaire de régler au moment de l'inscription par chèque, CB, PayPal, Virement bancaire (délai : 5-3 jours ouvrés. Merci de nous contacter par mail pour connaître notre RIB).

Notez que ce n'est qu'à réception de votre règlement que votre inscription sera prise en compte. Pour ce moyen de paiement inscrivez-vous bien à l'avance pour être sûr d'avoir une place).

**Mesures sanitaires.** Nécessité d'un certificat médicale d'aptitude à la pratique du pranayama, d'une attestation de PCR négatif, de sérologie de Covid19, ou d'une attestation de vaccination contre le Covid19 datant de plus de deux semaines

**Peuvent bénéficier du tarif réduit :** les étudiants de moins de 26 ans, les chômeurs et les retraités (sauf retraites en Bretagne). Vous préciserez à quel stage ou cycle vous souhaitez vous inscrire. Après validation, vous recevrez une demande achat vous donnant la possibilité de vous inscrire sur ce site avec le tarif réduit.

**Peut-on rejoindre un cycle ou un stage en cours ?**

En fonction des disponibilités, il est possible de rejoindre un cycle jusqu'à la quatrième séance. Dans certains cas il est possible de rejoindre un stage le deuxième jour. Pour vous inscrire à un cycle ou un stage en cours, merci de nous contacter par téléphone ou par mail.

**Quelles sont les modalités d'annulation ?**

Pour toute annulation d'inscription intervenant jusqu'à 48 heures avant la première séance, une charge administrative de 20 € sera retenue. Au-delà de ce délai, aucun remboursement ne sera effectué. En cas de remboursement, celui-ci sera effectué au plus tard sept jours après l'annulation, par chèque, par virement bancaire ou autre moyen selon notre choix. Pour les retraites, des règles spéciales s'appliquent.

**Peut-on rattraper des séances manquées ?**

Pour les participants aux cycles, il est possible de rattraper des séances manquées jusqu'à la fin du même cycle. Ceci se fait en fonction des disponibilités et uniquement après l'accord du professeur. Il n'est pas possible de rattraper sur le cycle prochain des séances manquées. Les séances manquées ne sont pas remboursées, quelle que soit la raison de l'absence.