



L'esprit du séjour

Cette retraite de Yin Yoga & méditation est une véritable parenthèse hors du tumulte du quotidien. Un espace où le corps et l'esprit peuvent enfin ralentir, où la douceur, le silence et la présence t'accompagnent vers une connexion profonde à toi-même.

Ici, **on prend son temps**. Dès ton arrivée, tu es invité.e à déposer ta montre et ton téléphone. Cette détox digitale t'offre la possibilité de te libérer des sollicitations extérieures et de t'immerger pleinement dans l'instant.

Prendre soin de soi : se reposer, retrouver un sommeil profond, respecter tes rythmes et offrir à ton corps et à ton esprit une pause régénérante.

Lâcher les automatismes : ici, pas de lecture compulsive ni de séries sur téléphone – juste l'espace pour te rencontrer vraiment.

Respecter les rythmes naturels : avancer sans pression, cultiver une présence douce et bienveillante à toi-même.

Rechercher le silence : un silence qui n'enferme pas mais qui libère, nourrit et recentre.

Au cours de cette retraite, tu apprendras des techniques pour calmer ton mental, détendre ton corps et ouvrir ton cœur. Une retraite de méditation est avant tout un chemin vers cette part intérieure, profonde et libre, au-delà des limitations habituelles.



Un temps de pause, de retour à soi



La pleine conscience repose sur les capacités naturelles de l'esprit à apaiser la souffrance et à cultiver un état profond de contentement et de paix intérieure.

Le silence et la méditation ne sont pas seulement des pratiques apaisantes : elles transforment en profondeur ton cerveau.

En modifiant son activité, elles favorisent un équilibre subtil entre relaxation, clarté mentale et éveil intérieur

✨ Vivre la force et le plaisir du moment présent



Que tu sois débutant.e ou confirmé.e, cette retraite est conçue pour toi ! Plonge dans la pratique du Yin Yoga et de la méditation pour te libérer des pensées, préoccupations, attentes et projections. Une invitation à savourer chaque sensation, à t'ouvrir à la plénitude du moment présent. Dans une nature ressourçante et une atmosphère bienveillante, ralentis et reconnecte-toi. En relâchant corps et esprit, les tensions s'apaisent, et la présence intérieure s'éveille.

Le déroulement de la journée

Vendredi 22 mai

Arrivée entre 18h et 19h30 – Dîner – Introduction et 1ère pratique

Les 23 - 24 - 25 mai

8h00 - 9h00 : Yin Yoga & méditation

10h00 - 12h30 : Enseignement - marche méditative - méditation

14h00 - 16h30 : Repos, temps d'introspection, balade

16h30 - 18h30 : Pratiques méditatives & Yin Yoga

20h30 : Enseignement - méditation & partage



L'écolieu O'Saveur de l'instant



Un écolieu chaleureux et respectueux de la nature, niché en pleine campagne. Bâtiments rénovés avec soin, atmosphère simple et accueillante, baignade naturelle. Possibilité de chambre solo ou partagée.

MBSR LYON – 7, rue Antoine de Saint Exupéry 69002 LYON
06 86 33 54 40 – nathalie.bonhouvrier@mbsrlyon.fr – www.mbsrlyon.fr

Conseils avant de partir en retraite

Participer à une retraite de yoga & méditation de pleine conscience silencieuse est une expérience profonde et transformatrice. Pour en tirer le meilleur, voici quelques conseils pour bien te préparer :

- **Faire un point sur ta pratique**

Un entretien préalable individuel est proposé pour faire un point sur votre pratique, préciser tes attentes, ton état de santé et suivi médical le cas échéant.

- **Adopte une pratique avant la retraite.** Si tu es novice, essaye d'intégrer quelques minutes de méditation par jour avant le départ. Cela te familiarisera avec l'assise et le silence.

- **Prépare-toi à la déconnexion**

Loin des sollicitations numériques, la retraite est une opportunité pour une vraie pause. Pense à prévenir tes proches que tu seras injoignable (sauf urgence ou proches en souffrance) et programme une absence sur tes emails.

- **Allège ton mental avant le départ**

Si des inquiétudes ou des attentes émergent, note-les dans un carnet. Laisse-les de côté une fois sur place et accueille l'expérience telle qu'elle vient, sans pression. Possibilité d'en parler si besoin avec Nathalie.

- **Apporte l'essentiel**

Privilège des vêtements confortables adaptés à la météo, un tapis de sol, un plaid, un coussin plat et un coussin de méditation si tu en as un, et une gourde pour rester hydraté.e. Un carnet peut aussi être utile pour poser tes ressentis.

- **Adopte un rythme plus doux en amont**

Si possible, ralentis quelques jours avant la retraite : allège ton emploi du temps, évite les excès et favorise des activités ressourçantes.

- **Viens avec un esprit ouvert**

Chaque retraite est unique. Ne cherche pas à "réussir" ta méditation, mais plutôt à vivre pleinement l'expérience. Laisse de côté le perfectionnisme et la comparaison.

Cette retraite est une **parenthèse pour toi**, une occasion rare de te reconnecter à ton être profond. Plus tu accueilleras l'expérience avec bienveillance, plus elle sera précieuse.



Les essentiels de la valise

- Coussin de méditation
- Coussin plat à glisser sous la tête
- Tapis de sol
- Plaid – chaussettes - chaussons
- Tenue ample pour le yoga et la méditation.
- Polaire pour les soirées et les matins frais
- Lunettes de soleil
- Trousse de toilette.
- Médicaments prescrits.
- Une gourde ou thermos
- Une paire de chaussures de marche types baskets



Covoiturage

Un covoiturage est organisé pour faciliter ton déplacement. Si tu as des places disponibles ou si tu recherches un trajet, merci de remplir le tableau de covoiturage.

Infos pratiques

Frais pédagogiques :

295 € TTC

Hébergement en pension complète à régler sur place

→ Chambre solo : 295 € – Chambre 2 lits : 250 € – chambre de 3 à 5 personnes : 220 € -
Camping/véhicules aménagés : 205 € – forfait repas & accès au lieu : 145 €.

Horaires

→ Arrivée vendredi 22 mai à partir de 18h –
→ Départ lundi 25 mai vers 16h.

Places limitées : Veuillez vous inscrire sur notre site sécurisé et régler le montant indiqué par carte bancaire ou chèque. La pension complète est à réserver sur le site. Les détails des hébergements en pension complète sont sur le site. Une fois votre inscription validée, vous recevrez un mail de confirmation et je vous proposerai un entretien téléphonique.

