L'esprit du séjour

Cette retraite silencieuse est une **pause précieuse**, une parenthèse loin de l'agitation du quotidien. Un temps pour **ralentir**, retrouver **l'évidence du souffle**, du **mouvement lent**, de **l'écoute profonde**.

Ici, le silence devient un **allié**, non pas pour fuir, mais pour mieux se **reconnecter à soi**.
Dès ton arrivée, tu es invité.e à **déposer montre et téléphone** : une **détox numérique bienvenue**, pour revenir pleinement à **l'instant présent**.

Durant cette retraite, tu seras guidé.e par une alternance de :

- **Yin Yoga** : une pratique douce et profonde qui permet au corps de se relâcher dans l'immobilité et au système nerveux de se régénérer.
- **Méditation de pleine conscience** : assise silencieuse, observation du souffle, de l'instant.
- **Pratique d'accupressure et de respiration** à explorer
- **Enseignements et apports pédagogiques**
- **Marche consciente en nature** : lenteur, ancrage, éveil des sens.

Aucune expérience n'est requise. Juste le souhait de te déposer, de faire une pause, et **d'explorer la présence sans effort.**

Un temps de pause, de retour à soi

• **Prendre soin de soi** : se reposer, respecter son rythme, se déposer profondément.
• **Lâcher les automatismes** : pas d'écran, pas de distraction, juste l'espace pour se retrouver.
• **Goûter à la solitude habitée** : celle qui relie, qui ouvre, qui recentre.
• **Explorer le silence** : non comme une absence, mais comme un **espace vivant**, où chaque sensation devient plus claire.

Silence choisi, parole accueillie

La retraite se déroule en **silence**, avec un espace de parole proposé chaque soir pour :

- Méditer un enseignement
- Poser des questions,
- Partager ce qui a été vécu,
- Ou simplement écouter, dans un cadre bienveillant. Un accompagnement individuel est également possible si tu en ressens le besoin.

✨ Vivre la force et le plaisir du moment présent

Que tu sois débutant.e ou déjà familier.e de la méditation, cette retraite est **accessible à tous**.

C'est une invitation à :

- Vivre plus lentement,
- Ressentir plus profondément,
- Retrouver ce calme que rien ne peut t'enlever.

⏳ Le déroulement de la journée

Jeudi 22 octobre
Arrivée entre 18h et 19h30 – Dîner – Introduction et 1ère pratique

Les 23 -24 & 25 octobre
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
Dimanche 25 octobre : Clôture vers 17h

🌾 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.

📌 Infos pratiques

Hébergement en pension complète à régler sur place
→ Chambre collective (3 à 5 personnes) : 220 €
→ Chambre 2 lits : 250 €
→ Chambre solo : 295 €
Horaires
→ Arrivée : Jeudi 22 octobre à partir de 18h
→ Départ : Dimanche 25 octobre vers 17h

Frais pédagogiques : 295 € TTC

🚗 **Covoiturage possible**
Un tableau est à disposition pour faciliter les trajets.

Conseils avant de partir en retraite

Participer à une retraite 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**

Privilégie 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.

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

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

📞 Si tu souhaites me poser une question ou simplement faire connaissance avant de t'inscrire, tu peux me joindre directement sur mon portable.
Et si tu préfères découvrir ma manière d'enseigner avant de t'engager, je t'invite à participer à un de mes **stage de méditation**.

Une fois ton inscription validée, tu recevras un **mail de confirmation** avec toutes les informations utiles pour bien préparer ton séjour.

Je me réjouis de t'accompagner dans ce temps précieux de retour à toi, en douceur, en confiance, dans la simplicité du silence et de la présence.

Avec joie,

Nathalie

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