

RETRAITE : Les Bienfaits de Silence 24-28 OCT 2019 aux Cèdres Bleus. Haute Loire.

Dat PHAN-ANGEVIN

24-28 Octobre 2019 aux Cèdres Bleus, 43140 La Seauve sur Semene. (Accueil le 24 octobre à partir de 16h, début de stage 18h00 : fin de stage le 28 octobre à 12h00)

Coût de la retraite : 400-500 euros frais inclus intervention, hébergement, repas et transports.

Retraite silencieuse.

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir ou approfondir la pratique de la respiration essentielle (anapanasati) – la pleine conscience, la concentration, et la vision profonde
- Explorer les différentes qualités de silence
- Comprendre les 4 méditations de pleine conscience ‘attention focalisée’ (samatha), ‘attention ouverte (vipassana), la bienveillance (metta), la compassion (karuna)
- Introduction à la psychologie bouddhiste
- Entretien quotidien

Public visé :

Pour ceux qui ont validé la formation de praticien Esprit Clair première année et pour les instructeurs de pleine conscience

Contenu de la formation :

- **Jour 1** : Présentation sur les différents silences dans la tradition Zen.
- **Jour 2** : Exercice 1-4 de respiration essentielle / le corps et le souffle
- **Jour 3** : Exercice 5-8 de respiration essentielle / sensation
- **Jour 4** : Exercice 9-12 de respiration essentielle / esprit : Exercice 13-16 /objet d’esprit
- **Jour 5** : Clôture du stage, cercle de partage (écoute et parole consciente)

Emploi de temps :

06h15 – réveil

07h00 – 08h00 : méditation assise, 25 mins / kinh hanh / méditation assise, 25 mins

08h30 – 09h15 : petit déjeuner

10h00 – 11h00 : Respiration essentielle – commentaire et apport

11h30 – 12h30 : marche consciente dans la nature

12h30 – 15h00 : dejeuner et temps d'exploration libre

15h00 – 16h00 : meditation assise, 25 mins / kinh hanh / meditation assise, 25 mins

16h30 – 18h00 : travail du corps (qi gong de bambou ou yoga)

18h00 – 19h30 : entretien (10-minutes/personne) / temps d'exploration

19h30 – 20h15 : diner

20h30 – 21h30 : meditation assise, 25 mins / kinh hanh / meditation assise, 25 mins

22h00 – fin de journee