

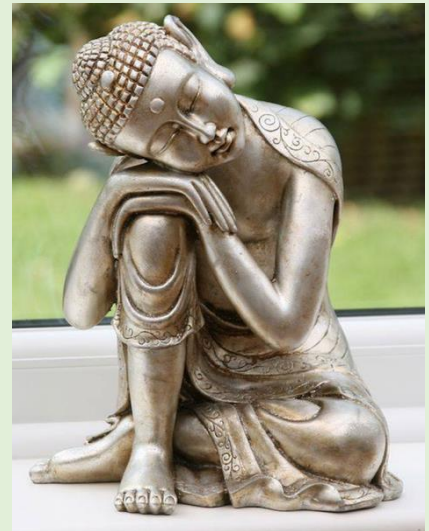
## RETRAITE « Retour au Soi »

### *Retraite en Pleine conscience*

Yoga, cercle de partage, cercle de partage,  
marche méditative, reconnexion à la Nature...

*S'aménager une pause « hors du monde » n'est pas réservé aux moines ou aux croyants. Nous pouvons tous, nous retirer, l'espace d'un moment, pour mieux nous relier à notre dimension intérieure, mais aussi aux autres.*

*La retraite est une invitation à l'observation du monde extérieur et de notre monde intérieur. Sans jugement, juste en accueillant ce qui se présente à nous. C'est faire le choix de se retirer, pour une durée limitée, de l'agitation du monde extérieur pour venir apaiser et reposer notre Être. Observer et Ressentir avec Profondeur.*



Chez soi ou dans une communauté, la retraite est une respiration du corps et de l'esprit qui nous permet d'aller vers un horizon qui nous dépasse, vers un vide et un silence habités par autre chose que le faire ou l'avoir et pour reconnaître et laisser émerger l'être.

Une retraite est une halte pour le cœur et l'esprit. Elle opère comme une respiration pour :

- Souffler, se (re)poser, trouver du réconfort au cœur de nos vies bousculées ;
- Rencontrer ce qui a de plus divin en nous et autour de nous dans le silence,
- Réfléchir au sens de notre existence, prendre du recul
- Partager en communauté et dans un cadre sécurisant
- Accueillir, dans un accompagnement bienveillant, les ressentis de nos expériences tant au niveau physique, énergétique, émotionnel que spirituel
- Rencontrer et renforcer le lien aux esprits de la nature, à nos propres guides et ancêtres;
- Vivre les étapes de l'ouverture du cœur dans le lien à la communauté pour cheminer à la rencontre de l'Amour divin qui émane en chacun
- Reconnaître l'autre dans sa grandeur, son intégrité et authenticité

Quelles qu'en soient les motivations, une retraite marque une pause, dans un lieu propice à l'intériorité. Le cadre, le silence et le rythme de la retraite rendent disponible à soi-même. Il est essentiel de s'impliquer totalement dans ce projet, de se donner les moyens de faire de la place pour laisser advenir l'inconnu de soi, cette dimension de son être que nous ne soupçonnions peut-être même pas

Durant le séjour, divers outils seront le soutien de tout le travail qui sera proposé : Yoga, marche méditative, récitation de gathas et de prières bouddhistes, cercle de partage et de guérison, cercle de tambour, chant de mantras, mise en mouvement...

## CERCLES DE PARTAGE & DE GUERISON

Si nous sommes mal aujourd'hui, c'est au nom de ce qui n'a pas été exprimé hier.

Les cercles de partage sont des espaces d'expression de nos états intérieurs, de nos émotions, d'écoute et de soutien accueillis par la communauté dans une recherche d'une congruence interne la plus juste qui soit à l'instant-même.

L'univers est interconnecté. Nous vivons dans une société et dans un environnement avec de multiples liens, sociaux et autres. On ne peut donc évoluer seul.

En travaillant en groupe, lorsqu'une personne évolue, c'est tout le groupe qui est impacté. Chacun(e) participant à la guérison de l'autre.

## LA PLEINE CONSCIENCE

La **pleine conscience** (mindfulness) est une qualité de présence bienveillante, moment par moment, quelle que soit l'expérience qui se déroule dans l'instant. Cette attitude s'apprend notamment par un entraînement du corps et de l'esprit, ce qui favorise le développement de ses propres ressources intérieures.

La pratique de la pleine conscience nous aide à développer notre capacité de recul, pour observer avec bienveillance notre fonctionnement.

Dans le bouddhisme, il est dit que la Pleine Conscience doit avoir un objet d'application. Les quatre catégories d'objet sont : le corps, les sensations, l'esprit et les objets de l'esprit. Ces 4 champs d'application s'appellent "les 4 établissements de la Pleine Conscience".

Par la pratique du Yoga, de la méditation, de la marche... nous développerons les 4 applications de la Pleine Conscience.

"Le plus précieux cadeau que nous puissions offrir aux autres est notre présence. Quand la pleine conscience prend dans ses bras ceux que nous aimons, ils se mettent à éclore comme des fleurs. Va lentement, ne te hâte pas, chaque pas t'emmène au meilleur instant de la vie." Thich Nhat Hanh



## VOS ACCOMPAGNANTES

### Hélène JEGU

Éducatrice spécialisée durant 12 ans, j'ai accompagné des enfants et adultes atteints de handicaps physiques et mentaux dans leur vie quotidienne.. En 2012, après la naissance de ma 1ère fille, je me dirige naturellement vers la médecine douce.. Un premier contact avec l'aromathérapie suffira à aiguïser ma curiosité.. Je me forme tout d'abord à l'Art du Massage.. J'y trouve un sens et ma place. Écouter, Toucher, Accompagner.. La Voie devient plus limpide pour moi. Grâce à des rencontres, je me forme en réflexologie plantaire et en soins énergétiques.. 2012 est également l'année de ma rencontre avec le Yoga et la spiritualité.. De façon nonchalante de prime abord, au fur et à mesure, j'installe une saddhana (pratique régulière et sincère) faite de pratiques de Yoga, méditations et lecture de textes sacrés. Je me forme donc pour pouvoir à mon tour enseigner une pratique sur la Voie de la Conscience.. J'enseigne le Yoga depuis 2019..

## Ingrid BOURGEOIS

Musicienne professionnelle, j'ai débuté mon chemin de développement personnel à l'âge de 20 ans. Lors de mes études, je suis tombée dans une profonde dépression qui m'a conduit à ouvrir les portes de mes espaces intérieurs jusque-là bien évités.

Mon parcours m'a permis de rencontrer plusieurs thérapeutes, chamanes et autres maîtres spirituels dans divers traditions.

J'ai d'abord découvert l'Inde, son pays, ses habitants, ses pratiques. J'ai ensuite été initiée à la transe médiumnique et aux percussions sacrées pendant 7 ans dans un temple de tradition Afro-brésilienne, avec divers initiations reçues au Brésil.

Depuis maintenant, 5 ans, je soutiens notamment des retraites initiatiques guidées Maria Verhulst ainsi que des cérémonies spirituelles et stages de développement personnel à ses côtés.

J'anime régulièrement des cercles de partage accompagnés ou pas de rituels.

Toutes ces expériences ainsi que la formation APESRA (Approche psycho-corporelle, énergétique et spirituelle de la Relation d'Aide) que je suis, m'ont ouvert la voie à proposer ces retraites aux côtés d'Hélène.



## INFOS & INSCRIPTIONS

### Dates & Lieu

Du Vendredi 22 octobre (accueil à partir de 18h) au dimanche 24 octobre (17h)

« Au P'tit Bierti », à Flavion

<http://www.aupetitbierti.be/>

### Tarif

Le prix de la retraite s'élève à 200€ (tout compris)

Votre inscription ne sera définitive qu'à la réception des 100€ d'acompte (N° de compte remis à l'inscription)

Le reste du montant sera soit à payer en liquide à votre arrivée soit par compte.

### Conditions d'annulation :

- Cas de force majeure
- Certificat médical

**Attention :** maximum 12 personnes

**Lien vers l'inscription :** <https://forms.gle/B7xu4tTRYphZD6Ln6>

*Nourriture végétarienne (merci de nous indiquer si vous avez des intolérances/allergies alimentaires) préparée par notre amie Aurore Motte, herboriste.*

*Le reste des infos pratiques sera envoyé une dizaine de jour avant la retraite*

### CONTACTS :

Hélène Jegu : [www.maunayoga.be](http://www.maunayoga.be) / 0498. 125.053

Ingrid Bourgeois : [www.trans-forme.net](http://www.trans-forme.net) / 0479.334.483