

# Présentation de la retraite de 4 jours

## **Dates :**

Du jeudi 26 au lundi 30 décembre 2024

Du jeudi 17 au lundi 21 avril 2025

Pensez à bien préciser à quelle retraite vous souhaitez participer sur votre mail d'inscription

## **Esprit de la retraite :**

Cette retraite est destinée en priorité aux pratiquants expérimentés mais reste accessible à toute personne ayant un désir sincère d'exploration.

Une retraite de 4 jours permet de plonger plus en profondeur dans le tréfonds de nos entrailles ; il convient donc de se sentir disponible pour une exploration de cette nature.

Il ne s'agit pas de disposer de compétences athlétiques extraordinaires, bien qu'il y a une dimension physique non négligeable qui nécessite que votre corps soit déjà un minimum travaillé. Il s'agit plutôt de se rendre disponible à l'exploration d'espaces inconnus auxquels il peut être pénible de se confronter.

Là où certains se révèlent des explorateurs passionnés avides et joyeux d'explorer de nouvelles contrées, d'autres peuvent se sentir dérangés par un rythme où les habitudes du quotidien sont chamboulées.

Soyez simplement au clair avec vous-même dans votre désir d'exploration spirituelle avant de vous engager.

## **Logement :**

Notre retraite a lieu au Moulin de Vaux, vous trouverez ici toutes les informations à ce sujet :

<https://moulindevaux.eu/centre-zen-du-moulin-de-vaux/>

**Il n'y a pas de réservation de chambre possible** ; lorsque vous arrivez sur les lieux, vous prenez la chambre que vous souhaitez. Les chambres sont à destination de 1 ou 2 personnes maximum et la literie est fournie.

Si nous sommes plus de 14 participants, nous avons accès au studio qui jouxte la salle de pratique. Cet espace sera donné en priorité à un trinôme. Si 3 participants se mettent d'accord pour loger ici ensemble, prévenez moi avant le stage.

## **Repas :**

Afin de limiter le coût du stage, nous ferons la cuisine nous-même.

Je m'occuperai du petit déjeuner : il sera composé d'un porridge avec des fruits à volonté ; café, thé et tisanes seront à disposition.

Les déjeuners et dîners seront végétariens et préparés par les participants de la retraite. Nous ferons un point à ce sujet dans les semaines qui précèdent le stage.

Si vous avez des spécificités alimentaires, vous êtes responsable de gérer votre alimentation par vous même.

### **Tarif :**

410€ à régler en espèces ou bien par chèque à l'ordre de Guillaume Tachon. Le règlement se fait directement pendant le stage

### **Déroulé :**

Le jour d'arrivée, les portes du lieux sont ouvertes aux participants à partir de 17h et le dîner est servi aux alentours de 20h

### **Planning des journées :**

06h00 : Réveil au son de la cloche

06h30 – 08h00 : Yoga

08h00 – 10h15 : Petit déjeuner, karma yoga, temps libre

10h15 – 12h15 : Yoga

12h30 : Déjeuner, temps libre

16h30 – 19h00 : Yoga

19h00 : Karma yoga, dîner

21h00 : Causeries philosophiques/yoga/temps libre en fonction de l'inspiration

Les horaires sont donnés à titre indicatif mais peuvent légèrement évoluer afin de s'adapter au mieux aux phénomènes qui se manifesteront durant la retraite.

Le karma yoga est le temps de travail collectif nécessaire à la préparation des repas.

### **Inscription :**

Pour valider votre inscription, vous devez m'envoyer un mail avec votre nom et prénom et effectuer un versement d'arrhes de 50€ sur un RIB que je vous communiquerai par mail lors de votre inscription.

Votre inscription sera validée uniquement à réception des arrhes.

Les arrhes ne sont **pas remboursables** sauf raison médicale avec justificatif