



L'association l'Instant Précieux vous propose

**Retraite de méditation
en Cévennes méridionales
Du 8 au 15 août 2015**

Retraite sur l'attention au souffle, à soi-même et à son environnement en la présence de Frère Fabkhi, moine bouddhiste et enseignant du Dharma dans la tradition zen.

Nous sommes invités à faire l'expérience de la méditation et du silence dans un esprit d'ouverture et d'écoute ; des temps d'enseignements et de partage seront également proposés. Le silence restera présent en filigrane tout le long de la retraite, comme condition de recueillement favorisant une plus grande présence à l'instant, à soi et aux autres. Il va s'agir pour chacun, au-delà d'une expérience individuelle, d'une expérience de groupe ; mis à part le fait que nous cherchions à nous reconnecter avec nous-mêmes, nous allons apprendre à offrir une meilleure attention à l'autre.

Cette retraite s'adresse uniquement aux personnes ayant déjà une expérience confirmée dans la méditation.

Les repas végétariens seront pris ensemble dans le silence. Chacun et chacune seront invités à participer aux tâches de la vie quotidienne (aide à la préparation des repas, vaisselle, etc.).

L'heure d'arrivée est proposée vers 16h le samedi 8 août. Cela laissera le temps de s'installer avant le repas qui sera suivi d'une rencontre d'introduction à la retraite. Celle-ci prendra fin le samedi 15 août dans la matinée. Elle se déroule sur une semaine entière; il est demandé de rester sur place tout le long de la retraite.



Programme de la retraite : (à titre indicatif)

7h : réveil
7h30 : méditation assise
8h15 : petit déjeuner en silence
9h30 : enseignement / méditation assise + court enseignement
11h : temps libre (*rivière...*)
12h30 : repas en silence
13h30 : temps libre
16h : partage en groupe / méditation assise
17h00 : marche méditative / temps libre
19h : repas léger en silence
20h30 : méditation assise / allongée

Repas (bio & végétariens) et Hébergement :

- *En chambre individuelle : 360 €
- *La cabane bambou (1 personne) : 360 €
- *En dortoir ou yourte (2 à 5 pers.) : 290 €
- *En camping (avec votre matériel) : 220 €

Autre participation financière :

Adhésion à l'association l'Instant Précieux (5€ minimum).
Merci de prévoir une donation libre pour les enseignements.
Nombre participants : max. 15 personnes
Merci d'envoyer un chèque d'acompte de 90 € à l'ordre de l'Instant Précieux.

Pour toute information complémentaire :

- *Sur les enseignements : <http://www.instantprecieux.org/>
- *Sur le lieu : <http://www.cevennes-ressourcement.fr/>