

# Méditation de pleine conscience

## Retraite

«*Les 5 sens au coeur de la campagne* »

Du 8 au 11 Juin 2023



### **Emanuel PINTO FERREIRA**

Instructeur de pleine conscience, MBSR, *Certifié par l'Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience - Allemagne*

Diplômé aux « *Pratiques de la méditation en pleine conscience* », Diplôme d'Etudes Supérieures et Universitaires (DESU,) Université Paris8.

Infirmier en soins généraux, en santé au travail et en santé mentale

Tel : 06 14 61 49 79

E-mail : [pinto-ferreira.e@outlook.com](mailto:pinto-ferreira.e@outlook.com)



## Bienvenue



Ferme récemment rénovée sur 5 hectares de terres agricoles.

Le village le plus proche est Montagnac sur Lede, avec son café.  
Piscine privée de 12m x 6m.

Havre de paix et de calme. Meublé avec goût.

À 7 km de Monflanquin et non loin des châteaux, des vignobles et des villages médiévaux du Lot et Garonne et de la Dordogne.



## Exemple d'une retraite type :

Le planning ci-dessous est juste un exemple approximatif des jours que vous allez passer. Des moments de silence seront prévus durant le Weekend, afin de vous reconnecter au mieux à vous-même. La retraite est totalement laïque.

NB : cet emploi du temps est donné à titre indicatif et est susceptible de changer en fonction de l'énergie ou des besoins du groupe.

Jeudi		
Horaires	Organisation	Matériel à apporter
<b>Heure d'arriver :</b> <b>à partir de</b> <b>20 heures jusqu'à</b> <b>22h00</b>	Temps d'arriver, s'installer dans le gîte, ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tapis Yoga</li> <li>Zafu (coussin de méditation)</li> </ul> <p>Si vous n'avez pas, je peux amener 4 tapis de yoga et 1 zafu.</p>
21h-22h	Diner : Auberge Espagnol 😊 + Rangement vaisselle Pratique contemplative	Sur place vous avez les chaises pour les pratiques méditatives assises.
22h15-22h45	Temps d'échange sur la retraite Echanges et consignes pour le Weekend. Pratique méditative de pleine conscience d'accueil : arriver ici et maintenant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plaide éventuellement lors des pratiques allongées ou assises (le matin ou soir).</li> </ul>
22h45	Repos 😊	



Vendredi	
7h45	Réveil
8h00	Mouvement conscient (yoga doux) pour aider à réveiller le corps.
8h30	Petit déjeuner + Rangement vaisselle Pratique contemplative
Temps libre	
10h30 -13h	Méditation de pleine conscience <b>Début du week-end en silence</b> Pratiques méditatives & Enseignements
13h	Repas de midi (Auberge espagnol) + Rangement (vaisselle) Pratique contemplative
Temps libre 😊	
15h-15h45 : temps d'échange individuel concernant la pratique (à la demande)	
16h-18h30	Mouvement conscient et méditation
18h30- 19h30	Préparations du repas en conscience
19h30 -20h30	Diner + rangement (vaisselle) Pratique contemplative
21h	Méditation & Enseignements
22h	Repos 😊
Samedi	
7h45	Réveil
8h00 – 8h45	Mouvement conscient (yoga doux) & Méditation Pleine conscience
8h45	Petit déjeuner Pratique contemplative
Temps libre	
10h30 -13h	Pratiques méditatives & Enseignements
13h	Repas de midi (Auberge espagnol) Pratique contemplative
Temps libre 😊	
15h-15h45 : temps d'échange individuel concernant la pratique (à la demande)	



16h-18h30	Mouvement conscient et méditation
18h30- 19h30	Préparations du repas en conscience
19h30 -20h30	Diner Pratique contemplative
21h	Méditation & Enseignements
22h	Repos 😊
<b>Dimanche</b>	
7h45	Réveil
8h00 – 8h45	Mouvement conscient (yoga doux) & Méditation Pleine conscience
8h45	Petit déjeuner + Rangement vaisselle Pratique contemplative
Rangement valises, maison si besoin. Temps libre	
10h30 - 13h	Pratiques méditatives & Enseignements
Fin du temps de silence. Ou en silence pour ceux qui souhaitent continuer...	
13h	Repas de midi (Auberge espagnol) + Rangement (vaisselle) Pratique contemplative
Temps libre 😊	
15h00-16h00	Echanges en groupe de fin du weekend.  Méditation de fin de la retraite