

# Méditation de pleine conscience

## Retraite champêtre Du 11 au 14 Mai 2023



**Gigiola Mambrini**

Institutrice certifiée en Méditation de Pleine conscience et  
MBSR

## Temps de pratique méditative et respect du silence

---

Voici quelques recommandations afin de profiter au mieux des bienfaits du silence et de la retraite :

- Autant que possible, nous vous encourageons à vous libérer de votre téléphone portable, pourquoi pas en le coupant totalement. Pour cela, un « **panier à téléphone** » sera mis à votre disposition afin de le déposer en conscience. Si vous le souhaitez, vous pouvez laisser mes coordonnées à un parent/ami afin de me permettre de recevoir pour vous les messages urgents (je consulterai mon téléphone plusieurs fois par jour). De plus, le téléphone ne sera pas utile pour le réveil du matin car je sonnerai le bol devant vos portes 😊
- Être en silence ne veut pas dire fuir nos camarades, mais simplement respecter le silence intérieur de chacun en ne se s'adressant pas la parole, tout en restant attentif et présent aux autres
- Toutes les activités intellectuelles invitent le mental ; c'est pourquoi la lecture ou l'écoute de musique ne sont pas recommandées pendant ces 2 jours. Pourquoi pas les remplacer par des temps de repos, de contemplation et d'écoute de ce qui est déjà là autour de vous...

### Programme détaillé (susceptible de modification)

---

Les horaires sont donnés de façon indicative, nous les adapterons au besoin.

#### Judi 11 Mai :

17h/19h30 : accueil et installation dans les chambres

19h30/21h : repas

21h : consignes pour le week-end (questions/réponses), temps de méditation et installation du silence

#### Vendredi 12 Mai et Samedi 13 Mai :

7h30 - 8h30 : méditation du matin, réveil du corps

8h30 – 10h : petit déjeuner / temps libre

10h - 11h30 : temps de pratique méditative en mouvements et immobile

11h30 – 12h : tâches collectives puis temps libre jusqu'au repas

12h30 repas puis temps libre jusqu'à 15h00

15h - 16h30 : marche méditative

16h30 - 17h : collation

17h - 18h30 : temps de pratique et de partage

18h30 - 19h30 : temps libre

19h30 – 20h30 : repas

21h : temps de lecture puis méditation du soir

Dimanche 14 Mai :

8h - 8h30 : méditation du matin, réveil du corps

8h30 – 10h : petit déjeuner / temps libre (rangement des chambres)

10h - 11h : temps de pratique méditative en mouvements et immobile

11h – 12h : Fin du silence et temps de partage

12h30 repas et départ