

Hébergement : maison d'hôtes Namasté à Galan 65330 (11km au nord de Lannemezan). Grande maison calme dans un parc arboré. Couchage en chambres de 2 ou 4 lits. Repas végétariens en silence. Dîner léger le soir (souper).

Prix de l'hébergement en pension complète : 350€; ce prix prend également en compte la location de la salle (120€/jour) ainsi que le voyage et l'hébergement de l'enseignante qui vient de Suisse. Réservation obligatoire par chèque de 100€ d'arrhes à l'association Le Serpent et l'Oiseau (encaissé lors du stage). Chèque à remettre à Philippe JULLIEN ou à envoyer à son adresse : 106, chemin de Lamanet, 64290, GAN.

Prix de l'enseignement : L'enseignement n'est pas rémunéré au sens habituel du terme; le participant effectue un don (dana) à l'enseignant comme c'est la tradition dans le bouddhisme Theravada.

Nombre de participants limité à 15

Début du stage : vendredi 24 février, à 19 h. (repas léger). Merci d'arriver entre 17 et 19 h.

Fin du stage : mercredi 29 février, dans l'après-midi.

Pour tous renseignements :
05 59 32 84 77 ou
secretariat@leserpentetloiseau.org

Site web d'Anne Michel - Association Mudita : www.mudita.ch

Site web du lieu d'hébergement :
www.namaste-pyrenees.com/



Méditation Vipassana

avec Anne Michel

Retraite en silence

du 24 au 29 février 2012

à Galan (65)



association le Serpent et l'Oiseau

9, rue de la Mairie, 64140, Billère

05 59 32 84 77 06 78 82 07 76

www.leserpentetloiseau.org

La pratique de la méditation est directement liée au développement de la conscience. Nous vivons dans un monde où nous sommes stimulés à travailler le corps, les émotions et la pensée. Nous avons oublié ce qui est au cœur de l'homme : la conscience. Nous ne savons plus être présent, simplement aux choses telles qu'elles sont dans l'instant.

Le Bouddha a offert un enseignement précis pour apprendre à la conscience à rester dans le présent, sans se laisser perpétuellement happer dans le passé et le futur.

Pour pouvoir le faire, nous développons une attitude de non attachement et de curiosité face à l'expérience. Au lieu d'identifier à ce que nous vivons et de manipuler sans cesse l'expérience de manière à ce qu'elle soit à notre goût, ce que nous faisons sans cesse dans la vie ordinaire, nous mettons la présence à l'instant en priorité.

Notre corps et notre esprit deviennent un endroit précieux, étonnant, étrange parfois, qui peut être observé par la conscience. Nous entrons ainsi dans la contemplation de qui nous sommes.

Cet exercice d'intériorisation s'adresse aux débutants comme aux personnes ayant une pratique régulière de la méditation.

Il est ouvert à chacun, quelles que soient sa philosophie, son éthique ou sa religion.



Retraite en silence avec alternance de méditations assise et marchée (30-45mn). Enseignements en soirée, entretiens individuels, moments de parole en petits groupes. Participation aux tâches domestiques (1h/jour) en pleine conscience.

Anne Michel pratique la méditation Vipassana depuis 1973. Elle a approfondi son chemin avec plusieurs enseignants monastiques et laïques, dans la tradition Theravada et Tibétaine, en particulier Ajahn Sumedho, Jack Kornfield, ...

Ayant vécu une vie familiale et professionnelle en parallèle à une pratique méditative, elle propose un enseignement qui intègre la Pleine Conscience dans la vie quotidienne.

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

Prénom :

Courriel :

je m'inscris en versant un chèque d'arrhes de 100€ à l'association Le Serpent et l'Oiseau posté à Mr Jullien, 106, chemin de Lamanet, 64290, Gan.

Signature :