

LE SILENCE DE L'ÊTRE RETRAITE DE MÉDITATION

**Du 29 Juin
au
3 Juillet 2024**

Le silence est déjà présent, bien avant notre effort pour essayer de l'atteindre. C'est le terreau de notre Être, et c'est un des aspects essentiels de la Conscience que nous sommes.

Dans un cadre propice à la contemplation, ce stage de méditation résidentiel alliera des temps de méditation guidées ou silencieuses, des temps d'introspection, des temps d'échange et de clarification, et des moments d'intégration en mouvement, pour nous permettre de nous **immerger dans l'expérience du Silence Intérieur.**

Quand, dans notre absence d'effort, ce silence se révèle à nous comme un aspect fondamental de notre Être, une distance naturelle se met en place avec les pensées, les émotions, et avec notre narration intérieure. Nous pouvons alors nous immerger de plus en plus profondément dans la réalisation de notre Nature Profonde, tout en nous ressourçant dans le contact approfondi avec ses qualités de quiétude, de paix, de compassion, d'unité et de liberté.

Pour favoriser l'accès et l'immersion dans l'expérience de notre Soi authentique, une partie de la retraite se déroulera dans un silence formel.

Stage animé par **Patrick Boulan**
Informations et réservation : **06 81 92 43 60**

OASIS AHMARA

Labegue
33190 Gironde-sur-Dropt

Du **Samedi 9h00** au
Mercredi 17h00

Tarifs stage:

Individuel : **380 €**
Adhérent CR: **360€**

Tarifs Hébergement :

- Chambre : **entre 15 et 55 €** la nuit selon le choix.
- Nourriture : diète Yogique purifiante **90 €** pour les 5 jours.

Prévoir :

Un coussin (ou banc) de méditation, un châte ou une couverture, un tapis de sol, un thermos ou une gourde.

Possibilité de porter vos propres repas si vous préférez ne pas suivre la diète

