

# Retraite Méditative

## à partir du samedi 22 juillet 2023

### animé par Cécilia et Swamiji

1 semaine de pratique,  
Pour la durée que vous souhaitez,  
**Méditation à volonté !**



**Méditation et Yoga**  
**pour Tous**

[meditationpourtous@yahoo.com](mailto:meditationpourtous@yahoo.com)  
[www.meditationyogapourtous.com](http://www.meditationyogapourtous.com)  
[Facebook/MeditationMuret/](https://www.facebook.com/MeditationMuret/)

Début du stage à **9h00 samedi 22 juillet** et clôture le vendredi 28 juillet à **13h30**.

Lieu du stage : 154 avenue Henri Peyrusse, 31600 Muret  
*Vous avez également la possibilité d'arriver le vendredi.*

Le stage s'adresse à tous, quel que soit le niveau : aux personnes n'ayant jamais pratiqué aussi bien qu'aux pratiquants confirmés.

#### Temps forts de la Retraite :

- \* Échange / conversation sur la pratique, la vie, la spiritualité,
- \* Reconnexion à son Être, aux autres, la nature, l'environnement,
- \* Libération des vieux schémas, des habitudes, des réactions,
- \* Atelier avec l'argile verte pour prendre soin de Soi,
- \* Bulle de bien être : Sauna et jacuzzi,
- \* Changement de rythme dans un décor serein et une ambiance bienveillante,
- \* Quelques jours pour profiter et se ressourcer sans contrainte, sans obligation...

Possibilité de soins individuels (massages, reiki...) et de profiter de l'espace bien être ( sauna – jacuzzi ) sur demande et en supplément.

#### Pratiques proposées :

- Méditations actives et de Pleine conscience
- Auto-massages, Mouvements corporels et Pranayama
- Marche consciente
- Pratiques autonomes
- Méditations silencieuses
- Activités conscientes et pratiques informelles
- Attention et présence au corps

#### Exemple d'un Programme Journalier :

**7h** Réveil corporel et Pranayama

**8h** Petit déjeuner

Pause / Pratique informelle en pleine nature

**11h** Méditation en salle

**12h30** Repas

Temps libre / sieste

**15h** Méditation active

**16h30** Goûter + échanges-conversations

Pause / Sauna- jacuzzi / Activité extérieure en pleine conscience

**19h30** Repas

**20h30** Méditation

Temps libre

## Bulletin d'inscription Retraite Méditative à partir du samedi 22 juillet 2023, à Muret

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Date de naissance : ..... Profession : .....

Téléphone mobile : .....

Mail : .....

Comment avez-vous eu connaissance de ce stage ? .....

.....

*Pensez à nous signaler les cas d'allergie alimentaire ou toute autre information de santé que vous jugeriez nécessaire de porter à notre attention.....*

.....

.....

### **Tarif de votre retraite :**

Selon vos possibilités et envies, choisissez la durée de votre retraite et le style de l'hébergement si vous souhaitez dormir sur place.

### ***Merci d'entourer la formule choisie :***

	Week- end	4 jours	7 jours
Retraite + Sans hébergement	180,00 €	320,00 €	490,00 €
Retraite + cabane	210,00 €	370,00 €	560,00 €
Retraite + chambre double	240,00 €	400,00 €	610,00 €
Retraite + chambre individuelle	270,00 €	430,00 €	640,00 €

### **Tarif sans hébergement :**

Ce tarif comprend toutes les pratiques, les petit-déjeuners, les repas, les différentes collations.

### **Tarif en pension complète en chambre double et partagée :**

Ce tarif comprend les différentes pratiques, les petit-déjeuners, les repas, l'hébergement dans une chambre double à partager avec un autre stagiaire.

### **Tarif en pension complète en chambre individuelle :**

Ce tarif comprend les différentes pratiques, les petit-déjeuners, les repas, les différentes collations, l'hébergement dans une chambre double privée.

### **Tarif en pension complète en cabane :**

Ce tarif comprend les différentes pratiques, les petit-déjeuners, les repas, les différentes collations, l'hébergement dans une cabane privée.

*Si vous souhaitez une durée qui n'est pas mentionnée, n'hésitez pas à nous le demander. ( Par exemple : pour une retraite de 5 jours )*

.

### **N'oubliez pas d'apporter vos affaires personnelles :**

- \* linge de toilette,
- \* draps,
- \* coussins,
- \* maillot de bain.
- \* tenues confortables,
- \* gilet pour la fraîcheur du matin,
- \* baskets,

**Et si vous souhaitez, prenez votre matériel de méditation ( coussin, tapis...) et votre maillot de bain...**

**L'inscription ne sera prise en compte qu'à réception du bulletin accompagné de 100 euros**, remboursables intégralement en cas de désistement plus de 15 jours avant le stage, non remboursés si désistement moins de 15 jours avant le stage.

Règlement à l'ordre de « Méditation et Yoga pour Tous » et Bulletin d'inscription à renvoyer à :

**Cécilia Durand 154 avenue Henri Peyrusse 31600 Muret**

**Au plaisir de Méditer ensemble !**