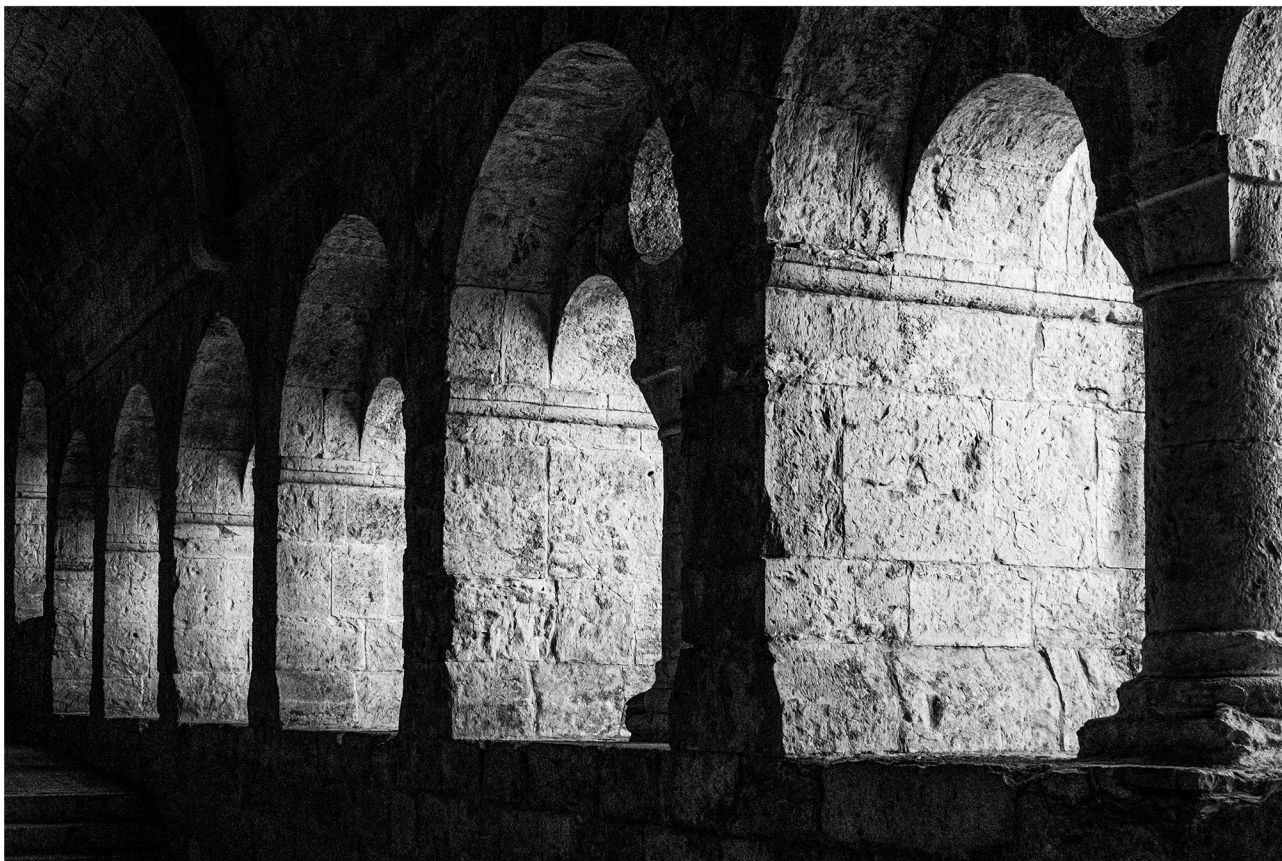


Silence et dépouillement

avec Patrick Pargnier

du vendredi 25 au dimanche 27 avril 2025



Dans ce monde où tous nos sens sont sans cesse sollicités, où notre mental devient de plus en plus agité, il apparaît nécessaire de retrouver cette nourriture indispensable à l'être humain qu'est le silence. Espace grâce auquel peut se cultiver au cœur de l'Être la présence à soi, la présence aux autres et au monde qui nous entoure. Dans cet état de présence et d'écoute nous pouvons entretenir une relation plus consciente et plus bienveillante avec nous-mêmes ce qui, par interdépendance, influence notre manière d'entrer en relation avec les autres et avec la vie.

L'invitation de cette session "silence et dépouillement" est de créer les conditions les plus favorables pour que s'ouvre un espace où peut se déposer le fardeau de nos diverses tensions, de nos doutes et de nos peurs pour laisser la place au cœur conscient, aimant, pour tout simplement être.

Et dans ce sens, pendant ces jours partagés ensemble, nous vivons entièrement dans le silence au rythme de la méditation, des marches dans la nature, des exercices corporels, de la participation à la vie commune du lieu et bien sûr des repas.

à Grignols

4 lieu-dit Le Rouchet

arrivée :

jeudi 24 avril - présentation à 19 h suivie du repas

départ :

dimanche 27 avril après le repas de midi

tarifs :

110 € sous votre tente - 130 € à l'intérieur

inscription (date limite le 15 avril) :

retraitezenbordeaux@ecomail.fr

apporter :

coussin de méditation, vêtements souples et amples, duvet, chaussures de marche et vêtement de pluie.

nuage et eau

centre de méditation zen

80, rue Francin 33800 Bordeaux

07 81 26 13 29 nuageeteau.fr