

21-25 mai 2023

## Retraite « Nature et Compassion »

Cette retraite méditative a été conçue autour de la thématique du lien bienveillant envers soi et envers le reste du vivant.

Dans un premier temps, cette retraite se veut un moment de reconnexion avec la nature et le vivant qui nous entourent. Au travers de moments de méditation et de reliance, nous tenterons de renouer un contact authentique et harmonieux avec l'environnement naturel. En prenant le temps d'honorer le vivant grâce auquel nous pouvons être en vie.

Ensuite, chacun de nous possède en sa propre nature un potentiel intérieur à prendre soin de lui. Nous prendrons également le temps de cultiver ces ressources internes qui soignent, en tentant construire de nouveaux rapports à soi et à notre corps, et en développant des attitudes et des aptitudes au quotidien pour être soi-même son propre bienfaiteur.

La retraite sera organisée autour de méditations d'auto-bienveillance et d'auto-compassion, de moments de reliance à la nature, de séances de shinrin yoku (bain de forêt) et de temps de silence.

Ouvert à tous, pas de prérequis.

**Du dimanche 21/05/23 à 18h au jeudi 25/05/23 à 17h  
Au Gîte de Marbois (Conrazy)**

Tarif : 320 € + pension complète (277 €)

Thomas Busigny : [thomasbusigny@gmail.com](mailto:thomasbusigny@gmail.com)

18-22 juin 2023

## Retraite « Dans les plis du temps »

Cette retraite a été construite comme une expérience contemplative hors du temps, où vous serez invité à la réappropriation de la lenteur.

Au travers de moments de contemplation et de plongées méditatives sensorielles, vous déplierez en 6 plis le grimoire du temps : le temps de voir, le temps d'entendre, le temps de sentir, le temps d'effleurer, le temps de savourer. Sans oublier le temps du sixième sens, le temps de ... (patience, c'est au terme de votre expérience qu'il vous sera dévoilé).

Voyez ce moment de mise en retrait comme une escale hors des impératifs d'instantanéité et de rentabilité imposés par le monde contemporain. Voyez ce séjour comme un moment de parenthèse pour vous retrouver et apprendre à ressentir autrement.

Est-il temps pour vous de prendre le temps ?  
Êtes-vous prêt à bouleverser vos perceptions sensorielles et temporelles ?  
Le chemin est peut-être par ici.

Ouvert à tous, pas de prérequis.

**Du dimanche 18/06/23 à 18h au jeudi 22/06/23 à 17h  
Au Gîte de Marbois (Conrazy)**

Tarif : 320 € + pension complète (277 €)

Thomas Busigny : [thomasbusigny@gmail.com](mailto:thomasbusigny@gmail.com)