

Stage « Accepter et Lâcher-prise » dans le Perche

Les 3 et 4 février 2024



Le lâcher prise

Le lâcher prise est un thème central de la pratique bouddhiste.

L'objectif du Bouddha est de libérer les êtres de la souffrance. Le mot tibétain Dukkha, qu'on traduit en français par souffrance, a un sens plus large qui inclut aussi l'insatisfaction, le mal-être, la frustration, le stress, le malaise et le sentiment de manque.

Comment surmonter Dukkha, c'est l'objet de tout l'enseignement bouddhiste. Nous ne développerons ici qu'une petite partie, sur le lâcher prise.

« Personnellement quand j'ai commencé à lire des livres sur le bouddhisme, partout je retrouvais ce conseil de lâcher prise, intellectuellement j'étais d'accord, mais pratiquement je ne savais pas comment faire. C'est un ami canadien qui m'a donné une pratique pour intégrer cette notion. Apprendre à son esprit à lâcher prise, c'est accepter la réalité telle qu'elle est, accepter notre propre ressenti, accepter que les choses changent, se familiariser avec l'impermanence. Et pour la mettre en pratique dans notre vie, nous nous familiarisons avec la pratique du « oui ».

Contenu du stage : Les enseignements intègrent des contemplations guidées, des échanges, des exercices de mise en pratique, des phases de questions /réponses. L'accent est clairement mis sur comment mettre en pratique les enseignements dans la vie quotidienne.

En dehors des enseignements, nous ferons un peu de méditation assise et un peu de méditation marchée, si possible dehors si le temps le permet.

Avec qui

Anne Réfabert se consacre à la pratique du bouddhisme tibétain / Vipassana et à l'animation d'ateliers sur la méditation, le mieux-vivre et l'auto-guérison.

Elle a été autorisée à enseigner par Charles Genoud, un maître Vipassana.

Elle anime des ateliers sur la méditation et l'enseignement bouddhiste à Tourouvre depuis 8 ans.

Voir le site meditationatourouvre.fr

Où et quand, tarif

Le stage se déroulera au centre Zen du Perche, Le Bas Gage, 61360 Saint-Jouin de Blavou

Quand : le samedi 3 et le dimanche 4 février 2024

Horaires : samedi 14 h à 18 h (accueil à 13 h 30) et dimanche de 9 h à 17 h.

Deux formules sont proposées.

- Vous êtes logé dans les environs. Vous déjeunez sur place le dimanche midi, le tarif est de 35 € (pour la salle de méditation, le repas, l'organisation)
- Vous souhaitez être hébergé au centre samedi soir, avec repas du soir, petit-déjeuner, et déjeuner dimanche midi, le tarif est de 75 €
- Ces tarifs n'intègrent pas la rémunération de l'enseignant qui suivant la tradition bouddhiste, est libre. (montant suggéré 20 €)

Le groupe sera limité entre 6 et 12 personnes.

Le stage s'adresse à des personnes qui pratiquent déjà la méditation dans une tradition ou une autre.

Pour votre confort, portez une tenue souple, apportez un coussin de méditation si vous en avez un, une grande écharpe chaude et des chaussettes chaudes car en méditation, on se refroidit.

Contact / inscription

Si vous vous inscrivez, merci de respecter votre engagement en raison du nombre de places limité.

Pour votre inscription, merci d'envoyer le bulletin d'inscription complété ainsi qu'un chèque d'acompte de 20 € (à l'ordre de Méditation au Perche). Votre inscription sera définitive à réception de ces 2 éléments.

Adresse : Anne Réfabert, Lieu-dit Percemousse, 61190 Tourouvre

-x- -----

Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage « Acceptation et Lâcher prise » du 3 et 4 février 2024. Je règle la somme de 20 € à titre d'acompte.

Nom : Prénom

Adresse mail.....

Téléphone signature

Conditions d'annulation

- Si vous annulez votre participation 15 jours avant le début du stage (soit avant le 20 janvier), l'acompte vous sera remboursé (renvoi du chèque)
- Si vous souhaitez annuler votre participation après le 20 janvier, l'acompte reste dû.
- Le stage aura lieu à partir de 6 inscriptions enregistrées. Les acomptes seront remboursés en cas d'annulation faute d'un nombre suffisant de participants.

Pour toutes questions, vous pouvez contacter **Anne Réfabert** par mail ou par téléphone

- anne.refabert@gmail.com
- 06 76 60 98 66