



Retraite méditative

Inspiré par les enseignements de J. Krishnamurti
Plans-sur-Bex- Suisse
23 - 25 Avril, 30 Avril - 2 Mai, 7 - 9 Mai 2021

"Ce cerveau peut se régénérer par lui-même, se renouveler, redevenir jeune, frais, à l'abri de toutes les pressions, des différents chocs de la société moderne et c'est une des fonctions majeures de la méditation de garder ce cerveau complètement intègre."

- J. Krishnamurti en Inde 1974

RIVERSONG

1880 Les Plans-sur-Bex - route de
Pont-de-Nant 8, Switzerland

www.riversong.ch

CONTACT

Bernard Pulfer

00 41 79 607 80 65

E-mail: info@riversong.ch

L'ANIMATEUR

Mukesh Gupta, de Bénarès, animera cette rencontre. Intervenant à l'échelle internationale, il anime régulièrement des rencontres sur la connaissance de soi, des ateliers et des dialogues inspirés par l'enseignement de J. Krishnamurti. Son site web: www.schoolforselfinquiry.org

INTRODUCTION

Ces week-ends de retraite méditative offrent un moment de calme et de guérison pour explorer certaines des questions les plus fondamentales de notre vie quotidienne. Nous allons nous renseigner, écouter, observer et méditer en tant qu'amis dans une atmosphère détendue, confiante et affectueuse. L'intention première de ces retraites est que notre journée entière devienne un processus méditatif en prenant une pause complète de notre mode de vie mécanique quotidien et en permettant à notre esprit et à notre cœur de se reposer et de se rajeunir profondément.

Le programme quotidien comprendra de courts exposés introductifs, des dialogues méditatifs, l'observation et l'écoute silencieuses, de longues promenades dans la nature et la méditation. Riversong, cet espace pour des retraites est situé dans un petit village magnifique niché comme une oasis dans les Alpes suisses, à environ deux heures de l'aéroport international de Genève. L'endroit offre également une tradition suisse séculaire de guérison par des bains minéraux salés chauds.

DATES ET THÈMES

DU 23 AU 25 AVRIL 2021

L'esprit peut-il être libéré du passé ? Qu'est-ce qui nous empêche de vivre pleinement maintenant ?

30 AVRIL - 2 MAI 2021

Y a-t-il une autre façon de vivre dans ce monde de confusion et d'incertitude ?

7 - 9 MAI 2021

L'esprit peut-il être tranquille ?

PROGRAMME QUOTIDIEN

8h30 : Petit déjeuner [Tous les repas sont végétariens].

9.30 -12.30 : Entretiens introductifs, séance de silence et de dialogue méditatif

13.00 - 15.00 : Déjeuner et temps de repos

15.00 - 16.30 : Promenades silencieuses dans la nature

17.30 - 18.30 : Auto-enquête méditative

19.00 : Dîner

[Avec une certaine flexibilité en fonction des besoins et de la dynamique du groupe].

LOGISTIQUE

Arrivée : Le vendredi après-midi

Départ : Le dimanche après le déjeuner.

Les personnes sont invitées à arriver quelques jours avant la retraite pour se détendre et profiter de la beauté des lieux .

Tarifs journaliers comprenant tous les repas et le programme. (bain non compris)

En chambre individuelle : ChFr 250.-

En chambre double : Chfr. 220.-

Pour le week end du 30 avril-2 mai, nous proposons une variante autogérée (cuisine et ménage) pour les montants de 170.- et 200.- en chambre individuelle.

Le nombre de participants étant limité, la réservation se fera sur la base du premier arrivé, premier servi. (acompte de 50%)

Pour réserver votre place, veuillez

contacter Bernard :

Courriel : info@riversong.ch
00 41 79 607 80 65

"Je pense qu'il est parfois essentiel d'aller en retraite, d'arrêter tout ce que vous avez fait et de les regarder à nouveau. On laisse alors entrer de l'air frais dans son esprit. Vous seriez ouvert aux mystères de la nature et aux choses qui murmurent à notre sujet, que vous n'atteindriez pas autrement..." -J. Krishnamurti