SILENCE INTÉRIEUR & TRANSFORMATION



Retraites méditatives profondes dans les Alpes suisses

> 26 Septembre - 1 Octobre 2023 &

> > 14 - 19 Novembre 2023

Riversong – 1880 Les Plans-sur-Bex – route de Pont-de-Nant 8 – Switzerland www.riversong.ch

"À la lumière du silence, tous les problèmes se dissolvent." - J. Krishnamurti Notre cerveau perd sa sensibilité et sa vitalité s'il est le siège d'un bavardage et d'un bruit constants. L'origine de la plupart de nos problèmes, au travail, dans la vie et dans nos relations se trouve dans un mental bruyant qui fonctionne et réagit de manière mécanique à partir d'un amas de souvenirs. La réactivité habituelle de l'esprit est la cause de beaucoup de souffrance mentale et émotionnelle. L'esprit peut-il se libérer de ses réactions automatiques et faire une pause ? Peut-il connaître un état paisible et silencieux sans recourir à l'autorité ni au contrôle? Peut-il apprendre la détente et le loisir profonds ? Peut-il cesser de s'efforcer en permanence à devenir quelque chose, et trouver le repos dans le moment présent ? Pouvons-nous goûter la beauté de n'être rien, d'être anonyme et seul — ce qui ne veut pas dire isolé? De quelle manière le silence intérieur peut-il être le fondement d'actions et de relations justes, ainsi que d'une intelligence claire et créative ? Quelle parenté a-t-il avec la liberté intérieure, la joie, l'amour et la guérison ? Cette rencontre est une invitation à découvrir la grande importance du silence intérieur dans notre vie quotidienne et son pouvoir d'éveiller la sagesse intemporelle qui repose dans nos profondeurs les plus intimes.

Ce que nous offrons:

- Une pause reposante, une pause pour l'esprit, le corps et le cœur. C'est une base essentielle pour un apprentissage et une transformation en profondeur qui pourra alors fournir les condition pour créer – tout au long de notre cheminement ensemble – un état d'esprit méditatif indispensable à une enquête intérieure sérieuse.
- Des conférences en direct inspirantes.
- Des exercices à deux et des échanges en petits groupes
- Des méditations et des promenades silencieuses dans la nature.

POUR QUI?

Pour ceux qui souhaitent approfondir ce que signifient la découverte de soi et la transformation

Pour ceux qui ressentent le besoin d'un espace sûr, sérieux et attentif pour se trouver, rencontrer son essence profonde et observer la totalité de la vie d'une manière fraîche, neuve et créative

Que nous soyons un chercheur, un praticien de pleine conscience, un coach, un thérapeute, un artiste, un enseignant, un artisan, un leader, un parent ou simplement un apprenti de la vie.

LE FACILITATEUR



Mukesh Gupta est un conférencier à l'échelle internationale, fréquemment invité pour animer retraites et ateliers de caractère méditatif et transformateur. Depuis plus de vingt ans il poursuit un cheminement inspiré en profondeur par l'enseignement de J. Krishnamurti, du Bouddha et de la nondualité. Il a animé plus de deux cents retraites et ateliers. Au cours de sa longue expérience de travail avec des étudiants, des enseignants et des professionnels de tous ordres dans de nombreux pays, il a élaboré une approche unique de unique de recherche de soi méditative et transformatrice, essentiellement basée sur l'exploration de questions existentielles à partir d'un état d'esprit silencieux, non réactif et d'une présence attentive pleine de compassion. Il a fondé « L'Ecole pour la recherche intérieure » www.schoolforselfinquiry.org

LIEU ET LOGISTIQUE

Riversong est niché dans un petit village magnifique des Alpes suisses, à environ deux heures de l'aéroport international de Genève. La retraite commence le mardi à partir de 16 heures et le départ a lieu le dimanche après le repas de midi. Coût journalier de la retraite comprenant la chambre, tous les repas végétariens et l'ensemble du programme (bains de sel et de minéraux non compris):

ChFr. 160. – par nuit (24 heures) et par personne

ChFr 125 - par nuit (24 heures) en chambre partagée

Il est possible de s'inscrire pour une période plus courte de la retraite. 10% de réduction si vous vous inscrivez pour toute la durée de la retraite. Pour réserver votre place, veuillez contacter Bernard via :

info@riversong.ch Tel: +41 - 24 524 15 40 & 79 607 80 65

COMMENT ARRIVER À RIVERSONG

L'aéroport le plus proche est Genève et la gare principale est Bex. De l'aéroport de Genève, il y a des trains fréquents pour Bex. De Bex, vous devez prendre un bus pour Les Plans-sur-Bex, arrêt Le Chamois. Les horaires et les billets de train et de bus peuvent être consultés et réservés à l'adresse suivante : https://www.sbb.ch/en/