

## **DEUX RETRAITES SOUS LA GUIDANCE DE MAÏTREYI AMMA**

*Au cours de ces retraites qui s'adressent à tous, Maïtreyi Amma propose deux formes d'expériences du silence adaptées à l'occident en fonction des possibilités de chacun :*

### **Pourquoi faire le silence ?**

*Maïtreyi Amma a animé plusieurs fois des retraites de silence et de Vipasanā. Un des grands objectifs cette année est d'aller à la rencontre de soi afin d'être dans l'attitude juste pour accomplir notre sva dharma, quels que soient les événements extérieurs.*



*Maïtreyi Amma en méditation devant le temple d'Adi Shankaracharya sur la montagne de Kodachatri dominant la petite ville de Kolar. Depuis le sommet on a une vue exceptionnelle sur le Dharma Pītha.*

*C'est un haut lieu d'inspiration pour Maïtreyi Amma où les pas d'Adi Shankaracharya l'ont conduite jusqu'à Sri Tathāta.*

## **RETRAITE VIPASANĀ**

*Vipasanā signifie voir les choses telles qu'elles sont réellement. C'est l'une des techniques de méditation les plus anciennes de l'Inde. Elle a été redécouverte par Gautama Buddha il y a plus de 2500 ans et enseignée par lui comme un remède universel à tous les maux.*

### **Vipasanā est un moyen de transformation par l'observation de soi**

*Vipasanā est un voyage à travers le corps et l'esprit. L'observation et la contemplation font découvrir les différents mouvements intérieurs, les zones d'ombre afin de se transformer, d'être capable de se pardonner et de s'aimer. Plus tard par l'expérience de Vipasanā répétée, on développe l'amour et la compassion pour tous les êtres vivants.*



*Maïtreyi Amma guidera le groupe dans ce travail particulier. Ayant une connaissance approfondie de cette pratique, elle suivra attentivement l'expérience de chacun. Cette retraite sera réalisée au Jardin de Safran dans un espace retiré et autour du Shanti Pītha. Il est préférable d'être hébergé sur le lieu. Une nourriture adaptée sera proposée pour accompagner cette retraite.*

*Puisse Vipasanā vous aider à vivre votre vie spirituelle et matérielle !*

## **RETRAITE SILENCE avec SATTAMUNI**

*Ce groupe de silence est destiné à toutes personnes qui souhaitent s'initier à cette pratique ou qui ne se sentent pas encore prêtes à faire Vipasanā qui est une expérience plus exigeante.*

*Sattamuni guidera le groupe dans ce voyage ; il fera expérimenter à chacun le mouvement intérieur des cinq sens en communion avec les éléments de la nature ; des ragas seront proposés à certains moments afin que les vibrations sacrées préparent les méditants à découvrir leur potentiel subtil.*

### **Sattamuni**



*Maïtreyi Amma sera accompagné de son fils, Sattamuni, spécialiste en astrologie ayurvédique et Nadopassana. (yoga de la musique et du son)*

*Sattamuni proposera une consultation astrologique personnelle révélant vos aspects planétaires de cette période afin que vous puissiez vivre pleinement votre retraite. (facultatif)*



**Les retraites seront clôturées par  
un darshan de Maïtreyi Amma**

## INSCRIPTIONS

\*\*\*

### POUR PARTICIPER A UNE DES DEUX RETRAITES, MERCI DE VOUS INSCRIRE DES QUE POSSIBLE

Pour s'inscrire :  
ENVOYER UN EMAIL:

*lejardindesafran@yahoo.fr*

Précisant vos noms prénom adresse, n° de téléphone et email, ainsi que le choix de votre hébergement et nombre de repas.

Envoyer un email de confirmation à :

*info@maitreyiamma.org*

Précisant pour quelle retraite vous vous inscrivez ainsi que vos noms prénom adresse, n° de téléphone et email,

Pour toutes les personnes déjà inscrites, merci de confirmer votre venue 1 mois avant.

LIEU DES RETRAITES : LE JARDIN DE SAFRAN



Le jardin de Safran - Les Bois de la Font - 46260 Varaire entre Limogne en Quercy et Cahors.

Sortie 58 Cahors sud par l'autoroute A20 en venant de Brives, sortie 57 en venant de Toulouse.

Tel : 06 83 12 28 77

site: [www.jardindesafran.fr](http://www.jardindesafran.fr)

## ASPECTS PRATIQUES

*Horaires : début des retraites le mercredi 2 décembre 2020 à 10 h. Fin des retraites le vendredi 11 décembre après déjeuner.*

*Hébergement : 17 € pour la nuit en chambre de 4 personnes ; 5 € le petit déjeuner ; 13 € le déjeuner et 10 € le dîner soit 45 € par jour.*

### HORAIRES DES JOURNÉES

\*\*\*

*Les horaires des journées seront communiqués sur place en début de stage pour chaque groupe.*

*Un échange de 45 mn aura lieu en fin de journée pour chaque groupe avec Maitreyi Amma*

*Afin d'être confortable, pensez à prendre votre coussin de méditation.*

### Prix par personne pour chaque retraite

\*\*\*

🌀 VIPASANĀ : Participation 100€ pour les 10 jours au profit de l'école de la conscience

🌀 SILENCE : Durée minimum 3 jours, pouvant aller jusqu'à 10 jours.

*Retraite animée par Sattamuni*

*Participation Sattamuni : 100 € pour les 10 jours*

## Association

### Ecole de la conscience



### Retraite de Silence ou Retraite Vipasanā sous la guidance de Maitreyi Amma

\*\*\*

Du mercredi 2 décembre  
au vendredi 11 décembre 2020



*Chaîne de l'Himalaya vue de Kasar Devi,  
lieu où Babaji médita 300 ans*