

UNE RETRAITE SOUS LA GUIDANCE DE MAÏTREYI AMMA

Au cours de cette retraite qui s'adresse à tous, Maïtreyi Amma propose deux formes d'expériences du silence adaptées à l'occident en fonction des possibilités de chacun :

Pourquoi faire une retraite de silence ?

Maïtreyi Amma a animé plusieurs fois des retraites de silence et de Vipasanā. Un des grands objectifs cette année est de mieux nous préparer à comprendre la pensée de Sri Tathāta 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 Kolur.

Depuis le haut de cette montagne 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.

PROGRAMME MEDITATION VIPASANĀ

Vipasanā qui signifie voir les choses telles qu'elles sont réellement, 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 de soi 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 vous réaliser dans votre vie spirituelle et matérielle !

PROGRAMME SILENCE

Ce groupe de silence est destiné aux débutants qui veulent s'initier à cette pratique et à tous ceux qui ne se sentent pas encore prêts à faire Vipasanā qui est une expérience plus exigeante.

Maïtreyi Amma guidera le groupe dans ce voyage ; elle 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.

Puisse cette retraite vous relier à votre être profond et vous apporter l'aide nécessaire à tout moment de votre vie !

HORAIRE DES PRATIQUES

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

Un échange de 45 mn aura lieu à la fin de la journée pour chaque groupe.

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



La retraite sera clôturée par un darshan

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

*Maitreyi Amma sera accompagnée de son fils
Sattamuni spécialiste en Nadopassana
(yoga de la musique)*



*Différents moments seront consacrés aux ragas.
Ils sont totalement adaptés à la retraite.
Les ragas nous permettront de mieux vivre ce
temps de silence*



ASPECTS PRATIQUES

*Horaires : début des retraites le mercredi 24 juin 2020 à
10 h. Fin des retraites le vendredi 3 juillet après déjeuner.*

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

*Prix par personne pour l'accompagnement des
retraites par Maitreyi Amma et Sattamauni*

🌀 VIPASANĀ : Participation 100€ pour les
10 jours (soit 10€ par jour). Au profit de l'école de
la conscience.

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

Retraite co-animée avec Sattamauni
Participation au profit de l'école de la
conscience : 40 €

Participation Sattamuni : 60 €

**Association
Ecole de la conscience**



Retraite de Silence et Vipasanā sous
la guidance de Maitreyi Amma

Du mercredi 24 juin
au vendredi 3 juillet 2020



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