

## DES RETRAITES AVEC MAITREYI AMMA



Maitreyi Amma en méditation devant le temple d'Adi Shankaracharya sur la montagne de Kodachatri dominant la petite ville de Kollur. Depuis le sommet on a une vue exceptionnelle sur le Dharma Pitha.

### Pourquoi un temps de retraite ?

Nous vivons une période particulièrement éprouvante et beaucoup de personnes se posent des questions sur l'avenir.

Méditer, se reconnecter à notre être intérieur est une voie de sagesse pour traverser au mieux les événements. Maitreyi Amma propose plusieurs formes d'approches et expériences :

- Soit une retraite Vipassana
- Soit une retraite de silence
- Soit un Upasana

### Qu'est ce qu'un upassana ?

L'upasana est une pratique spirituelle intensive pour une intention déterminée. Sa durée et le choix des pratiques sont également fixés au départ. Chaque participant choisira son programme pour le nombre de jours déterminés. Maitreyi Amma accompagnera chacun des participants.

## RETRAITE VIPASSANĀ

Vipassanā 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.

### Vipassanā est un moyen de transformation par l'observation de soi

Vipassanā 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 Vipassanā répétée, on développe l'amour et la compassion pour tous les êtres vivants.



Maitreyi 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 autour du Shanti Pitha. Il est préférable d'être hébergé sur le lieu. Une nourriture adaptée sera proposée pour accompagner cette retraite.

Puisse Vipassanā vous aider à vivre votre vie matérielle et spirituelle !

## RETRAITE DE SILENCE AVEC SATTAMUNI

La retraite de silence est destinée à toutes personnes qui souhaitent s'initier à cette pratique ou qui ne se sentent pas encore prêtes à faire Vipassanā 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



Maitreyi Amma sera accompagnée de son fils, Sattamuni, spécialiste en astrologie ayurvédique et nadopasana (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 Maitreyi Amma

## INSCRIPTIONS

**POUR PARTICIPER A UNE DES FORMES  
DE RETRAITE, MERCI DE VOUS  
INSCRIRE DES QUE POSSIBLE**

**Pour s'inscrire :  
ENVOYER UN EMAIL:**

**[lejardindesafran@yahoo.fr](mailto: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 :

**[ecoledelaconscience108@gmail.com](mailto:ecoledelaconscience108@gmail.com)**

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**

## ASPECTS PRATIQUES

**Horaires :** début des retraites le vendredi 30 avril 2021 à  
10 h. Fin des retraites le dimanche 9 mai après-midi.  
(arrivée souhaitée le 29 avril au soir)

**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.

**\*Plus taxe de séjour**

## 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

\*\*\*

☼ **VIPASSANĀ :** Participation 100€ pour les  
10 jours au profit de l'école de la conscience

☼ **UPASANA :** durée 10 jours. Participation  
libre sous la guidance de Maïtreyi Amma

☼ **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 ou Upasana avec  
Maitreyi Amma et Sattamuni

\*\*\*

**Du vendredi 30 avril  
au dimanche 9 mai 2021**



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