

## 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 Vipassana. Un des grands objectifs cette année est de mieux nous préparer à comprendre la pensée de Sri Tathâta 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.*

*De ce lieu, on a une vue exceptionnelle sur le Dharma Pitha. La montagne de Kodachatri est un haut lieu d'inspiration pour Maïtreyi Amma d'où les pas d'Adi Shankaracharya l'ont conduite jusqu'à Sri Tathâta.*

## PROGRAMME MEDITATION VIPASSANA

*Vipassana, 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.*

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

*Vipassana 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 Vipassana 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 Pitha. Tous les participants seront hébergés en camping sur le lieu. Une nourriture adaptée sera proposée pour accompagner cette retraite.*

*Puisse Vipassana 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 Vipassana, 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

Phébergement sera en camping  
(prévoir votre matériel tente ou camping-car)

Pour s'inscrire :

ENVOYER UN EMAIL:

[info@maitreyiamma.org](mailto: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 DE LA RETRAITE

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 du séminaire le samedi 6 juillet 2019 à  
10 h. Fin du séminaire le Lundi 16 juillet après déjeuner.*

*Prix par personne : journée de pension complète en  
camping : 30 € soit : 8 € pour la nuit; 5 € le petit  
déjeuner ; 12 € le déjeuner et repas du soir ; 5 € (fruits et  
tisane*

*Retraite au profit de l'école de la conscience :*

☼ VIPASSANA : Participation 100€ pour les  
10 jours (soit 10€ par jour).



☼ 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 : 60 €*

*Participation Sattamuni : 40 €*

*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.*

*Sur le plan vibratoire, notre vie est régulée par  
l'horloge cosmique et le son primordial.*

*Les ragas nous permettront de mieux vivre ce  
temps de silence*



## Association Ecole de la conscience



Retraite de Silence et Vipassana  
sous la guidance de Maitreyi Amma

\*\*\*

Du samedi 6 au lundi 16 juillet 2019



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