

**RETRAITE DE SILENCE
AVEC MAITREYI AMMA
ET SATTAMUNI**



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.

Au cours de cette retraite, Maitreyi Amma propose d'aller plus loin encore en alternant avec des pratiques de Pranayama. Dans ce travail, Elle sera accompagnée de Sattamuni.

RETRAITE DE SILENCE

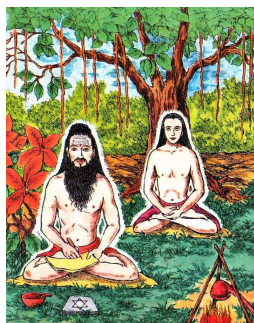
Le vrai silence est un voyage intérieur à travers le corps et l'esprit. L'observation et la contemplation en font découvrir les différents mouvements et les zones d'ombre afin de les transformer. Ainsi nous sommes capables de nous pardonner, puis de découvrir la lumière de notre Soi. Nous pouvons alors honorer et aimer notre âme, l'essence divine de notre être.

Maitreyi Amma guidera le groupe dans ce travail particulier. Ayant une connaissance approfondie de ces pratiques, elle suivra attentivement l'expérience de chacun.

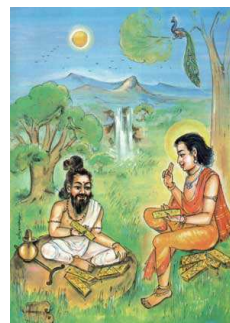
Pour optimiser ce travail, Sattamuni proposera le matin et l'après-midi un raga en lien avec la planète du jour afin d'en pacifier les aspects turbulents qui activent les pensées.

L'Urdhva Pranayama sera pratiqué plusieurs heures par jour pour renforcer les bienfaits du silence.

Cette retraite est ouverte à tous. Pour toutes les personnes qui n'ont pas l'Urdhva Pranayama (agni snana) différentes techniques de pranayama leur seront proposées.



Bogarnathan et Babaji



Agastya et Babaji

SATTAMUNI



Sattamuni est spécialiste en astrologie ayurvédique et nadopasana (yoga du son et de la musique). Il participe également aux travaux de recherches dans les domaines de la santé, de l'astrologie, du yoga dans le cadre de l'Université Védique.

Au cours de cette retraite, il peut proposer également une consultation astrologique personnelle révélant vos aspects planétaires de cette période afin que vous puissiez vivre pleinement votre retraite.



INSCRIPTION

POUR PARTICIPER A LA RETRAITE

ENVOYER UN EMAIL

lejardindesafran@yahoo.fr

Précisant votre nom 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

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
(proche de Limogne en Quercy)

Tel : 06 83 12 28 77

Site : www.jardindesafran.fr

ASPECTS PRATIQUES

Horaires : début de la retraite le vendredi 22 octobre à 10 h. Fin de la retraite le 31 octobre à 12h30
(arrivée souhaitée le jeudi 21 octobre 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 la retraite
Un échange de 45 mn aura lieu en fin de journée avec Maitreyi Amma.

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

Prix par personne

SILENCE et PRANAYAMA

Retraite de silence co-animée avec Sattamuni

La retraite est de 10 jours (conseillés)

Participation Maitreyi Amma : 150 €

Participation Sattamuni : 150 €

Il est possible de faire cette retraite sur 5 jours minimum.

Association Ecole de la Conscience



Retraite de Silence
et

Pranayama

avec

Maitreyi Amma et Sattamuni

Du vendredi 22 octobre
au dimanche 31 octobre 2021

Courriel : ecoledelaconscience108@gmail.com