

RETRAITE INDIVIDUALISÉE - 6 AU 9 FÉVRIER 2024

Nous retrouver autour d'Amma pour approfondir son enseignement et sa mise en pratique.
Nous recentrer sur ce qui est essentiel pour chacun de nous, en ce début d'année.

Vous pouvez arriver la veille ou le matin pour vous préparer. Il est nécessaire d'arriver au plus tard à 14h le mardi pour être installé et disponible pour le premier atelier de 15h. Il est en effet indispensable d'être présent, à l'heure, pour ce premier atelier.

*Vous souhaitez clarifier, approfondir, votre démarche spirituelle ?
Vous vous sentez à une étape importante de votre vie ?
Vous avez besoin d'une pause, de recul et de réflexion ?
Vous souhaitez vous préparer à utiliser cette année 2024 au mieux ?*

Swamini Amritajyoti, avec l'équipe du Centre Amma, propose une Retraite individualisée à la Ferme du Plessis.
Offrez-vous quelques jours de 'deconnexion' avec l'extérieur pour répondre à ces aspirations, dans le cadre exceptionnel du Centre Amma.



Il vous sera proposé

- d'être en silence et en présence, intériorisé, le plus possible
- de participer aux pratiques de l'ashram
- 1h45 de seva adapté et en conscience le matin (cuisine, jardin...)
- une séance de yoga, relaxation chaque jour de 11h10 à 12h10
- des exercices de réflexion et de prise de conscience l'après midi, ateliers et rituel...
- un entretien individuel avec Swamini Amritajyoti
- un travail sur la voix et le rythme
- des méditations guidées ou silencieuses.
- l'accès à tout moment au temple, lieu de silence total en dehors des pratiques communes.
- l'accès à la salle d'étude et de lecture, également en silence,
- des moments de partages.

RETRAITE INDIVIDUALISÉE - 6 AU 9 FÉVRIER 2024

Témoignages de la retraite précédente :

« J'ai apprécié la bienveillance associée à la rigueur, ce fut un temps de réflexion important dans un lieu privilégié. »

« Je me suis senti à ma place, ce ressourcement a été un grand moment. »

« J'ai aimé la densité du silence dans le temple »

« L'équilibre de l'enseignement était porteur. La tête, le corps et l'esprit ont tous 3 été considérés »

Informations et inscription

Contactez le secrétariat de l'ashram du Plessis : centreamma@etw-france.org
ou téléphone au 02 37 37 44 30 (permanence entre 11h et midi), en mentionnant vos nom, prénom et dates et heures d'arrivée et de départ.

L'inscription ne sera effective qu'après réception d'un chèque de 99 euros, à l'ordre de ETW-France en précisant que c'est pour l'inscription à la retraite du 6 au 9 février. Une annulation de dernière minute (moins de 3 jours avant) ou une non-venue ne pourront pas faire l'objet d'un remboursement.

La participation aux frais hébergement-repas est de 99 euros pour la retraite du mardi 14h au vendredi 16h. Vous pouvez venir en avance, ou rester après la fin de la retraite.

Nombre de personnes limité à 16 : il est impératif que votre inscription soit ferme.