

**Retraite de méditation du 8 au 10 mars 2019.  
animée par Thierry Cardoso**

**Une retraite de week end en résidentiel du vendredi 17 h au dimanche 15 h**

Pendant ce week end nous allons explorer ensemble comment cultiver la compassion envers soi et les autres au travers de la pratique de la méditation de Pleine Conscience.

Ce week end sera une opportunité pour expérimenter ensemble cette faculté humaine que nous avons toutes et tous de prendre soin de soi et des autres en alternant des temps pour soi et des temps ensemble.

**Programme prévisionnel**

**Vendredi 8 mars**

**Début à 17 h** : faire connaissance, s'installer dans le thème, poser nos intentions et le cadre de pratique pour ce week end

**18 h 30 20h** diner

**20 h à 22 h** : séance de pratique

**22 h** : Entrée dans le silence pour la nuit : la période de silence durera jusqu'à la session de 9 h 45 le lendemain

**Samedi 9 mars**

**7 h - 8 h**

Méditation assise et mouvement : « Prendre des nouvelles de soi »

**8 h -9h** petit déjeuner en silence

**9 h - 9 h 45** : prendre un temps pour soi en pleine conscience, temps libre avec soi-même pour se ressourcer en silence

**9h 45 12 h 30** : « prendre soin de soi et des autres ensemble »

Dans cette session on sortira de la période de silence et on alternera des temps d'enseignements, de pratique formelles (méditation, marche, exercices en petits groupes) et des temps d'échanges et Questions / Réponses

**12 h 30 - 13 h 30** : déjeuner

**13 h 30 - 15 h** : un temps pour soi en pleine conscience ; temps libre avec soi-même pour se ressourcer

**15 h - 18 h** : « prendre soin de soi et des autres ensemble »

Dans cette session on alternera des temps d'enseignements, de pratique formelles (méditation, marche, exercices en petits groupes) et des temps d'échanges et Questions / Réponses

A noter que pendant les sessions, une pause formelle aura lieu ,mais chacun pourra gérer son implication dans les temps de pratique tout le long de la session en fonction de ses possibilités et de ses besoins

**19 - 20 h 30** diner

**20 h 30 22 h 30** pratique et temps convivial

**22h 30** entrée dans silence pour la nuit

Dimanche 10 mars

**7 h - 8 h**

Méditation assise et mouvement : « Prendre des nouvelles de soi »

**8 h -9h** petit déjeuner en silence

**9 h - 9 h 45** : prendre un temps pour soi en pleine conscience, temps libre avec soi-même pour se ressourcer en silence

**9h 45 12 h 30** : « prendre soin de soi et des autres ensemble »

Dans cette session on sortira de la période de silence et on alternera des temps d'enseignements, de pratique formelles (méditation, marche, exercices en petits groupes) et des temps d'échanges et Questions / Réponses

**13 h 00 - 14 h 30** : déjeuner

**14 h 30 - 16 h** : session finale

Pratique et partages

Fin