

## Programme de retraite, de silence et de méditation

**« Le but de ce temps de retraite est de simplement prendre le temps de s'arrêter, de se poser, de se recentrer et d'aller à la rencontre de soi-même »**

**Horaires** : du vendredi 17h au dimanche 17h

**Lieu** : <https://lamaisondepaille.ch> à Essertfallon 37, 2886 Epiquez (CH). Cadre idyllique dans la nature propice à un temps de retraite et de silence

**Logement** : en chambre double / individuelle/ dortoir selon le nombre de participants.

Pension complète incluse (3 repas par jour), repas bio végétarien sans alcool.

**Participants** : groupe maximum de 10 personnes pour favoriser un climat d'échanges et de proximité

**Prix** : 320 Chf/personne tout inclus (pension complète et taxes de séjour)

La réservation est garantie par le paiement complet du séjour

**Annulation** : la retraite peut être annulée par l'organisateur un mois avant l'échéance si manque de participants. Annulation remboursée en cas de force majeure

**Au programme** : temps de silence, méditation en groupe, temps de repos, activité physique, séance de soins individuelle avec Jean-Luc Pilet (1 séance par personne), temps de recueillement personnel, promenade en plein air, échanges en groupe

**Prérequis** : aucun prérequis, mais ne pas avoir peur d'abandonner son téléphone portable, son ordinateur ou ses bouquins le temps d'un weekend et accepter d'accueillir et de vivre le silence pour aller à la rencontre de soi-même

**« Soyez les bienvenus »**