

Qu'est-ce qu'une **Retraite en silence** ?

« Ne vous laissez pas glisser dans la volupté des tourments ! » Sénèque

Retraites ouvertes à tous, animées par Jacques Castermane,
avec Joël Paul ou d'autres élèves habilités.

Un participant à une retraite a très justement défini le but des retraites en silence : *« J'ai compris que mon devoir n'est pas de changer moi-même mais de devenir moi-même ! »*.

Apprendre à se familiariser avec une manière d'être plus calme, plus sereine, plus confiante.

L'exercice du *silence libère l'esprit* du tumulte des pensées autonomes et ouvre sur un espace intérieur où, en dépit des bruits du monde extérieur règne un silence apaisant.



Exercer la **décélération** ! Avoir du temps pour soi et découvrir les vertus de la lenteur ; donner de l'importance au **sentir** et vivre le **moment présent**. Apprendre et approfondir la **pratique méditative sans objet** appelée zazen et découvrir que le corps (*Leib*, du verbe allemand *leben* => vivre) est le champ où l'être, notre propre essence, œuvre en secret. *« Grâce au paisible va-et-vient du souffle, tout en moi devient calme ! »*

Chaque jour **exposé et question-réponse** nous permettent de partager et de mettre en lumière ce qui aura été expérimenté lors de l'exercice. L'occasion aussi de creuser différents thèmes centraux : Qu'est-ce que l'expérience spirituelle ? – Peut-on se libérer des réactions émotionnelles ? – Hara – Zazen n'est-il pas une fuite du monde ? - Le numineux... Nous envisagerons comment transférer dans une **action** les réponses, qui, lorsqu'elles restent conceptuelles et abstraites, ne mènent nulle part.

Et, sans attendre, se familiariser avec une autre manière de vivre le quotidien. *« Au cours de cette retraite, j'ai appris à prendre conscience du sérieux de chaque moment de l'existence. J'ai appris que ma vie ne commence pas... lorsque j'ai terminé la vaisselle ! »*

La retraite, si elle est conseillée aux personnes qui viennent au Centre Dürckheim pour la première fois est aussi l'occasion, pour celles et ceux qui cheminent sur la Voie de l'action depuis des années, de renouveler la pratique et d'approfondir l'expérience intérieure.

RETRAITE EN SILENCE

début 1er jour à 15h / fin dernier jour à 12h

15 AU 19 NOVEMBRE 2023

16 AU 20 FEVRIER 2024

7 AU 10 DÉCEMBRE 2023 (4 jours)

26 FEVRIER AU 1er MARS 2024

RETRAITE NOUVEL AN :

15 AU 19 AVRIL 2024

29/12/23 AU 02/01/2024

27 AVRIL AU 1er MAI 2024

COURT SEJOUR : début 1er jour à 15h / fin dernier jour à 19h30

16 AU 18 FEVRIER / 26 AU 28 FEVRIER / 15 AU 17 AVRIL / 27 AU 29 AVRIL

Frais de participation (TVA 20% incl.) **RETRAITE:** 435 € (7-10 déc.: 330 €) | **COURT SEJOUR:** 280 €

Séances individuelles de **Leibtherapie** (durant les retraites)

Par la prise en main, faire l'expérience des ressources du corps : le calme, l'ouverture, la paix intérieure. Par le contact, se familiariser avec une autre manière d'être. Durant les retraites, possibilité d'une ou de deux séances individuelles selon disponibilité. Avec Line Ramel.

Frais de participation (TVA 20% incl.) LEIBTHERAPIE : 65 €

Qu'est-ce qu'une **Sesshin** ?

« En renouvelant et en approfondissant la pratique d'un exercice - toujours le même – on approfondit la connaissance de soi ».

Sesshin, un mot de la langue japonaise qui signifie « Aller droit au cœur ».

La sesshin est un travail méticuleux sur soi-même afin de se libérer, en perdant l'habitude du trop, de la surabondance de pensées inutiles, erratiques, et des réactions affectives auxquelles elles donnent naissance. L'attention portée sur les perceptions sensorielles prépare les conditions de l'éveil à notre vraie nature, notre nature essentielle

Alternance de périodes de zazen et kin-hin (marche lente), des temps de repos, les repas, le samu (exercice dans le quotidien, tâches jardins et maison). Chaque jour, un exposé (teisho) rassemble des indications concernant l'exercice et l'expérience. Durant chaque sesshin, plusieurs rencontres individuelles (dokusan) ont pour but d'accompagner la pratique et le vécu.

NB. Il est nécessaire d'avoir préalablement participé à une retraite et/ou de pratiquer régulièrement zazen pour s'inscrire à une sesshin.

SESSHIN sur 5 jours

début 1er jour à 15h / fin dernier jour à 12h

7 AU 11 FEVRIER 2024

SESSHIN sur 7 jours

début 1er jour à 18h / fin dernier jour à 10h

27 MARS AU 2 AVRIL 2024

Frais de participation (TVA 20% incl.) SESSHIN sur 5 jours : 435 € | SESSHIN sur 7 jours: 490 €

La Danse méditative animé par Florence Burrus 13 AU 17 MARS 2024

« La danse est, comme la voix, l'art le plus proche du corps ; en cela le corps est instrument, outil privilégié de la transformation de soi. Un geste répété cent fois finira-t-il par émerger de notre profondeur et parviendra-t-il à déchirer nos enfermements et à ouvrir les volets de l'âme? Oui, je le crois. Mais comment cela est-il possible? Il me semble essentiel de trouver et d'exercer le centre vital de la personne afin de sentir qu'elle est pleinement enracinée dans le sol, mais aussi " enracinée " dans le ciel ainsi ses gestes vont-ils rayonner à partir de ce centre. Rechercher le geste juste, celui qui, purifié de l'ego, permet d'être authentique. La danse méditative et sacrée est ce geste qui vient du cœur et déploie sa parole dans l'espace. » Florence Burrus

La danse méditative est accessible à tous, il n'est pas nécessaire de savoir danser.

Danseuse et pianiste de formation, Florence Burrus pratique zazen et a suivi les enseignements de Graf Dürckheim à Rütte. Durant cette session, pratique méditative chaque matin.

Frais de participation (TVA 20% incl.) DANSE MEDITATIVE : 450 €

PROCHAINS SEJOURS

RETRAITE EN SILENCE

début 1er jour à 15h* / fin dernier jour à 12h

15 AU 19 NOVEMBRE 2023

7 AU 10 DÉCEMBRE 2023

RETRAITE NOUVEL AN :

29/12/23 AU 02/01/2024

16 AU 20 FEVRIER 2024

26 FEVRIER AU 1er MARS 2024

15 AU 19 AVRIL 2024

27 AVRIL AU 1er MAI 2024

SESSHIN

début 1er jour à 15h* / fin dernier jour à 12h

7 AU 11 FEVRIER 2024

début 1er jour à 18h^{oo} / fin dernier jour à 10h

27 MARS AU 2 AVRIL 2024

DANSE MEDITATIVE

début 1er jour à 15h* / fin dernier jour à 12h

13 AU 17 MARS 2024

COURT SEJOUR

début 1er jour à 15h* / fin dernier jour à 19h30

15 AU 17 NOVEMBRE 2023 | 16 AU 18 FEVRIER 2024 | 26 AU 28 FEVRIER 2024

15 AU 19 AVRIL 2024 | 27 AU 29 AVRIL 2024

ARRIVEE AU CENTRE / ACCUEIL : * entre 13h30 et 14h45 | ^{oo} entre 16h et 17h45

Frais de participation 2024

Conséquence de l'augmentation des charges : nous sommes contraints d'ajuster les prix

RETRAITE EN SILENCE	435 € (+3,57 %) °
COURT SEJOUR	280 € (+ 1,8 %) °
LEIBTHERAPIE	65 € <i>idem</i> °
SESSHIN sur 7 jours	490 € <i>idem</i> °
SESSHIN sur 5 jours	435 € (+ 3,57 %) °
DANSE MEDITATIVE	450 €

° par rapport à février 2022

Tous ces tarifs comprennent 20 % de TVA