

A l'écoute du silence

Retraite de méditation

8 et 9 février 2020

à Theys (Isère)

avec **Thierry Thouvenot**

Le silence véritable est bien plus qu'une absence de bruit ou de pensées : c'est un **espace sous-jacent**, toujours présent, à partir duquel jaillissent librement la vie, le mouvement, les idées, la parole, les émotions.

Le silence n'est pas un état à fabriquer artificiellement par des pratiques : c'est un espace vivant à reconnaître au plus profond de soi, un **état naturel** qui n'aspire qu'à être retrouvé.

Je vous propose d'aller à la découverte de cet espace, et de goûter ensemble l'intensité de **la vie qui jaillit de ce silence** à chaque instant.

« Le silence est une présence qui réside dans le corps et à l'extérieur du corps. Elle imprègne tout. Elle contient un intense sentiment d'être vivant. » Adyashanti

Nous pratiquerons différentes formes de méditation et de yoga du Cachemire, accessibles à tou-te-s, fondées sur **l'écoute** des sensations, des perceptions, des pensées, des émotions.

Les matinées se dérouleront dans le silence, afin de favoriser une **véritable rencontre avec soi-même**. Les temps de pratique alterneront avec les temps de partage et de questions/réponses.

Samedi 8 et dimanche 9 février 2020, de 9h30 à 17h.

Stage non-résidentiel (hébergement possible à Theys sur le site ci-dessous).

Tarif : 150 € (140 € si inscription avant le 31/12/2019)

Renseignements et inscriptions : thierry.thouvenot@gmail.com - 06 7777 1846

www.thierrythouvenot.com