



SESSION - RETRAITE

"Propos sur le bonheur"

30 septembre - 09 octobre 2022

Hameau des Damias - Eourres (Drôme sud)

www.lesdamias.com

PROPOSITIONS

- . **Marches** contemplatives, silencieuses, dans les collines environnantes, dénivelés cools, points de vue top niveau !
- . **Atelier écriture biographique** " *Comment j'ai trouvé le/mon bonheur ? Grâce à qui, grâce à quoi ?* "... Relire mon histoire de vie... Trouver le sens...
- . **Yoga** doux, musical parfois ; sophrologie, do-in, marches méditatives. Le Yoga, porte d'entrée vers l'oraison...
- . **Oraison** en silence, méditation silencieuse, poésie aussi parfois...
- . **Groupe de parole** " *Accéder au bonheur : quels chemins ai-je parcourus ? Comment je l'entretiens, le nourris ?* "... Exprimer mon JE SUIS sans jugement...
- . **Partage** de textes que nous apporterons sur le thème du *Bonheur*...
- . **Visites** locales de sites remarquables (Observatoire, Gorges,...) = apporter vos jumelles !
- . **Randos douces** possibles à la journée, avec pique-nique emporté. Nous résidons à 982 m d'altitude, le plus haut point est à 1800 m.

Un savoureux alliage entre **sciences humaines, traditions spirituelles, expériences personnelles, témoignages existentiels, poésie, écoute,...**

Groupe de 8 à 15 personnes. Covoiturage envisagé des différents lieux d'où nous partons : me signaler votre intérêt. Merci !

PENSION - HEBERGEMENT

Super équipe de cuisine végétarienne, produits bio de leur ferme, et locaux, vins et jus-tisanes de Provence .

Je vous propose donc que nous logions dans **l'assemblage 4**. Pour un séjour en pension complète (avec salle chauffée, taxe de séjour) du 30/09 au 9/10, les tarifs sont les suivants, si nous sommes 15 :

en chambre partagée : 638 € (4 places) ; en chambre privative : 860€ (7 places) ; chambre dortoir : 581€ (3 places)

Si nous sommes 10 : **assemblage 4 + hogans** = chambre privative 912€ ; chambre partagée 687€, pas de dortoir.

Pour les personnes résidants non loin des Damias, autonomes au niveau logement (déjeuner avec nous 16€), nous demandons une "*participation libre en conscience*" aux différents ateliers proposés chaque jour.

ARRIVEE aux "Damias" dès le Vendredi 30 septembre après-midi.

DEPART des "Damias" le Dimanche 09 octobre, après le déjeuner.

PAIEMENTS

Je centralise nos chèques individuels (à l'ordre de "Les Damias"), et donne le tout à l'accueil lors de notre arrivée.

CO - ANIMATION

Je suis le joyeux organisateur de cette Session-Retraite, mais pas l'unique animateur ! Chacun, chacune d'entre nous est riche d'expériences, porte un savoir-faire à partager, un savoir-être à diffuser.... Donc je vous propose une co-animation pour ces 9 journées (et nuits !).

Dîtes-moi ce que vous pouvez apporter, et l'on organise le séjour ensemble à deux, trois, quatre. C'est ça aussi l'intelligence collective... Merci !

Ainsi, **pas de "frais d'animation"** car il n'y a pas de "vedette" invitée ! Il n'y a pas quelqu'un qui "sait", qui détient une "vérité", un "savoir", une "technique", un "truc"... et les autres qui suivent. Chacun d'entre nous est porteur de richesses à partager : là est l'esprit qui anime cette session - retraite.

UNE JOURNEE - TYPE

7h30 Toilette énergétique, sophrologie, do - in, réveil corporel doux, ...

A partir de 8h00... Petit - Déjeuner... jusqu'à 9h00

10h00 Rando contemplative + écriture ou yoga doux-sons + écriture ou groupe de parole ou...

13h00 Déjeuner

14h00 Sieste !

15h30 groupe parole et/ou atelier écriture ou partage de textes "Bonheur" et/ou Oraison et/ou balade contemplative ou...

17h00 Thé -Tisane... lichouseries...

17h45 Méditation silencieuse ou yoga doux-sons ou écriture ou...

19h00 Dîner

20h30 Méditation... Poésie... Oraison silencieuse...

21h30 Contempler les étoiles ! La nuit porte conseil...

Important : toutes ces propositions sont facultatives : vous ne participez, chaque jour, qu'à ce qui vous "fait envie"...

INSCRIPTION

Dès que vous le pouvez, mettez une option sur votre présence. Confirmez-moi dès que c'est ok pour vous quant à votre organisation personnelle. A partir de là, je vous dis combien de participants nous sommes, le coût total, ce que vous avez à payer. Vous faites alors votre chèque. Merci !

Contact détails : Jacques 02 98 55 50 29 ou ephatacornouaille@gmail.com