



SESSION - RETRAITE

"Propos sur le bonheur"

16 au 22 juillet 2023

Hameau des Damias - Eourres (Drôme sud)

www.lesdamias.com

PROPOSITIONS

- . **Marches** contemplatives, silencieuses, dans les collines environnantes, dénivelés doux, 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... Partager...
- . **Yoga** doux et musical ; sophrologie, do-in, marches méditatives, Qi-Gong. Le yoga, porte d'entrée vers l'intériorité, notre humanité, la paix...
- . **Oraison** en silence, méditation silencieuse, poésie 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,...**

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 .

12 personnes (dont toi)

Pension complète végétarienne (entrée+plat+dessert midi et soir) du dimanche 16 juillet au soir au samedi 22 midi inclus

Les chambres seront à libérer dès le samedi matin 9h

Gîtes : Miellerie + 4 hogans

Tout le monde apporte ses draps

TARIFS Hébergement & pension complète + location de la salle :

Chambre privative (3 places - *seulement 2 si tu en prends une*) : 620€

Chambre double (6 places) : 470€

Chambre dortoir (3 places) : 440€

Si vous n'êtes que 10 au lieu de 12 cela fait 5 places en chambre privative, 2 places en chambres double, 3 places en chambre 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" le Dimanche 16 après-midi.

DEPART des "Damias" le Samedi 22 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 nous propose une co-animation pour ces 6 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