06-07/07/2026 Retraite de Méditation Metta & MyoYin Yoga

La douceur de prendre soin. Corps sensible, cœur bienveillant

La Soleillette, Bogève

Enseignements et pratiques offerts par Patricia Genoud et Cécile Roubaud



Au fil de la retraite, nous apprendrons à nous rencontrer avec douceur, sans exigence ni jugement. La pratique de mettā, la bienveillance, nous invite à accueillir avec patience et amitié ce que nous sommes et ce que nous vivons. L'équanimité nous aide à rester présents et ouverts face aux changements de l'expérience. Ensemble, elles nous apprennent à prendre soin de nous avec douceur et justesse.
En complément, le yin-yoga et le massage myofascial (avec des balles) nous permettent d'habiter le corps avec douceur et écoute. La lenteur de ces pratiques nous apprend à ressentir notre corps et à respecter nos limites et à laisser le soin devenir une expérience profondément incarnée.



Patricia Genoud pratique la méditation bouddhique(Vipassana et Dzogchen) en Asie et en Occident depuis 1984 et enseigne la pratique de Vipassana depuis 1997 en Europe, Israel et aux USA . Patricia est aussi enseignante de retraite, formée à la méthode du Dialogue Conscient avec Gregory Kramer.
Son enseignement met l'accent sur l'intégration de la bienveillance et de la sagesse sur le chemin de la libération en le pratiquant seul.e ou en relation. Elle est inspirée par le potentiel évident du Dharma relié à la vie, la nature et les êtres.

Le yoga sera guidé par **Cécile Roubaud**, qui partage avec coeur cette pratique depuis 2005. Son enseignement est inspiré par son chemin dans le chamanisme, la danse, et la méditation vipassana. Elle invite chacun à être à l'écoute de son corps afin de respecter ses besoins et trouver son propre équilibre. www.yangyinyoga.fr



Remarques : ce stage intensif est réservé à la pratique de la méditation et se déroulera en silence. Des périodes de méditation assise alterneront avec la méditation en marchant, les méditants et les méditantes auront l'opportunité de participer aux travaux de la maison pendant un temps court de travail méditatif par jour.

UPDF
WWW.UPDF.COM

Lieu de la retraite :
La Soleillette, située à Bogève, dans la vallée verte est un bijou au coeur de la nature et seulement à 35 minutes de Genève.

Frais de stages et participation au logement et à la nourriture des enseignantes 115€ à verser pour réserver votre place (non remboursable).

Options de logement (à payer directement à la Soleillette en chèque ou en espèces):

- Chambre de 2:

- avec WC et salle de bains: 220 € ,
- avec lavabo (WC - douches couloir et partagés) : 200€

- Chambre individuelle:

- avec WC et salle de bains: 310€
- avec lavabo (WC - douches couloir et partagés): 290€.

Le linge de toilette et les draps ne sont pas fournis, apporter les votres (sac de couchage et sac à viande non autorisés). Cependant si cela n'est pas possible la location des draps est de 16€ pour le séjour. Le linge de toilette peut aussi être loué 4€. Enfin il est aussi possible de louer un tapis de yoga 3€ (avec une caution de 10€ rendue à la fin su séjour).

Pension complète vegan Nous aurons la chance d'avoir un chef vegan, Eric, en cuisine avec une proposition délicieuse, créative et pacifique. Le tarif pour la nourriture est à payer directement au cuisinier sur place: 222€ www.soulgoodfoods.fr

La retraite se déroulera du vendredi 02/07 arrivée 18h (Merci de ne pas arriver sur place plus tôt) au mercredi 07/07 11H30.

DANA
Selon la tradition, les enseignements, considérés comme étant trop précieux pour être monnayés, et pour être accessibles à chacun, s'offrent sur donation. Les enseignants dépendent pour leur subsistance des dons offerts librement à la fin des cours.

INFORMATION ET INSCRIPTION:
Centre de méditation bouddhique Vimalakirti Genève Inscriptions uniquement sur le site du centre Vimalakirti www.vimalakirti.org,
Les modalités d'inscription et les conditions d'annulation sont mises directement sur le site.