

« Prendre soin de soi, Prendre soin d'autrui »

Retraite de Dialogue Conscient avec Patricia Genoud et Sandrine Rauter

du 16 au 21 mars 2025 à l'Espace Rivoire

Le Dialogue Conscient est une pratique de méditation qui permet d'amener la présence attentive et attentionnée au cœur du défi que représentent les relations humaines.

Il offre un véritable pont entre notre pratique de méditation Vipassana et nos vies relationnelles.



Apprendre à demeurer au contact de ce qui est présent en soi et autour de soi, que ce soit agréable ou désagréable, tout en étant engagé-e dans la parole et l'écoute au cœur d'une interaction.

Rendant ainsi visibles nos manières habituelles d'être en relation qui passent souvent inaperçues dans le flux habituel de la communication.

Ainsi découvrir la qualité relationnelle qui découle de cette qualité de présence.

La retraite se déroulera dans le Noble Silence.

Il y aura des moments d'assise, de marche, de mouvement en pleine conscience et de dialogue en groupes de deux ou plus, avec une direction précise de contemplation.

Cette retraite aura comme thème "prendre soin de soi et d'autrui" issu d'un discours du Bouddha intitulé l'Acrobate.

Cette retraite s'adresse aux personnes qui ont déjà une expérience de la méditation Vipassana. Une expérience de Dialogue Conscient n'est pas nécessaire.

Cette retraite répond aux prérequis pour la formation d'enseignant·e-s à la pleine conscience interpersonnelle (IMP).

Patricia Genoud pratique la méditation bouddhique (Vipassana et Dzogchen) en Asie et en Occident depuis 1984.

Elle enseigne la pratique de Vipassana depuis 1997 en Europe, Israël 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.

Sandrine Rauter est enseignante de Dialogue Conscient (formée par Gregory Kramer, Insight Dialogue Community). Enseignante de pleine conscience (des programmes MBSR et IMP), elle assiste également des enseignants du Dharma en retraite vipassana.



Selon la tradition bouddhique, les enseignements sont offerts sur base de la générosité (**Dana**).

Pour continuer à enseigner la méditation et approfondir leur compréhension du bouddhisme, Patricia et Sandrine dépendent du soutien des participant.e.s.

A la fin de la retraite, il est donc fait appel à la générosité de chacun et de chacune.

DATES

Du dimanche 16 mars à 16h au vendredi 21 mars à 11h30

LIEU

[Espace Rivoire](#) est un centre de ressourcement en pleine nature. Il est composé de deux anciennes fermes bugistes rénovées. Vous avez la possibilité de choisir d'être en hébergement en chambre ou tipi bois chauffés.

48 En Rivoire - 01430 Vieu d'Izenave - www.espacerivoire.fr

PRIX*

Chambre à 2 lits - avec sdb	€ 520
Chambre à 2 lits - sdb partagée	€ 510
Tipi à 2 lits (sdb à l'extérieur)	€ 500
1 chambre à 3 lits sdb partagée	€ 470

*comprend hébergement, repas et frais d'organisation.

CONTACT & INFORMATION

www.vimalakirti.org

