

04-10/07/2025 Retraite de Dialogue Conscient & Yoga

La Joie et Le Bonheur

La Soleillette, Bogève

**Enseignements et pratiques offerts par
Patricia Genoud et Cécile Roubaud**



Sur la base de thèmes proposés par l'enseignante, le Dialogue Conscient est une méditation qui se pratique à deux ou à plusieurs incluant la parole et l'écoute. Nous demeurons présents à ce qui se passe en nous et autour de nous, à tout ce qui est agréable ou désagréable, en observant tant nos habitudes réactives dans l'échange avec autrui que la qualité d'échange qui découle de la présence. Il facilite l'intégration de la qualité de présence méditative au sein de notre activité quotidienne.

Le thème abordé sera: la joie et le bonheur. Lors de cette retraite de Vipassana, Dialogue Conscient et Yoga, nous allons explorer comment l'enseignement du Bouddha aborde les complexités du bonheur en tant qu'objectif et obstacle potentiel sur le chemin de la libération.

« La vie, bien que pleine de malheurs, recèle aussi des sources de bonheur et de joie, inconnues de la plupart. Apprenons aux gens à chercher et à trouver la vraie joie en eux-mêmes et à se réjouir de la joie des autres ! Apprenons-leur à déployer leur joie à des niveaux toujours plus sublimes ! La joie noble et sublime n'est pas étrangère à l'enseignement de l'Eveillée. A tort, l'Enseignement du Bouddha est parfois considéré comme une doctrine diffusant la mélancolie. Loin de là : le Dhamma conduit pas à pas vers un bonheur toujours plus pur et plus élevé. » -Nyanaponika Thera (1901-1994)



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, 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.

Ce stage est réservé à la pratique de la méditation et se déroulera principalement en silence. Il y aura de l'assise, de la marche en pleine conscience et des enseignements. Il y aura aussi des temps de parole et d'écoute proposés dans des groupes de 2 ou plusieurs personnes avec des moments d'échanges structurés, sur un sujet précis lié au thème de la retraite. **Il est demandé que les participants.es aient déjà une pratique de la mindfulness ou de méditation Vipassana pour participer à ce stage.**

Le matin, et en début d'après-midi, des pratiques de réveil corporel, inspirés de la tradition du **yoga**, seront proposées pour être plus disponible à l'expérience du Dialogue Conscient. Des exercices de massage avec des balles de tennis feront partis de ces séances pour apprendre à détendre certaines zones musculaires sensibles.

Pour compléter cette approche en mouvement, une pratique de **Yin Yoga** terminera la journée. Ce yoga se pratique en relâchement musculaire et invite l'esprit à l'accueil de l'expérience qui émerge. Des supports sont utilisés pour adapter les postures au corps de chacun.

Il y a en tout **deux heures de pratique corporelle par jour adaptée à tous les niveaux.**



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

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 90€ 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: 240 € ,
 - avec lavabo (WC - douches couloir et partagés) : 216€
- Chambre individuelle:
 - avec WC et salle de bains: 348€
 - avec lavabo (WC - douches couloir et partagés): 312€.

Le linge de toilette et les draps ne sont pas fournis, apportez les vôtres (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 du 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: 270€ www.soulgoodfoods.fr

La retraite se déroulera du vendredi 04/07 arrivée 18h (Merci de ne pas arriver sur place plus tôt) au jeudi 10/07 12H.

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.