



INSCRIPTION

MÉDITATION à l'ABBAYE DE CITEAUX

du lundi 16 novembre (14h)

au vendredi 20 novembre 2026 (14h)

**ABBAYE NOTRE DAME DE CITEAUX
21700 SAINT NICOLAS LES CITEAUX
03.80.61.11.53
citeaux-abbaye.org**

Merci de faire parvenir votre inscription de 60 euros :

- soit par un virement à l'Association CORAMESPRIT :
IBAN FR76 1426 5006 0008 7708 0022 023
- soit par un chèque à l'ordre de l'Association CORAMESPRIT

Une libre participation financière vous sera demandée pour l'animation.

Le prix de l'hébergement sera d'environ 252 euros par personne pour l'ensemble du séjour.

L'installation se fera à partir de 13 heures pour un début de session à 14 heures précises.

Merci de vérifier qu'il vous sera possible d'avoir des moyens de transport pour respecter les horaires de début et de fin de session.

Nom et prénom :

Année de naissance :

Adresse :

.....

Téléphone et mail :

.....

RETOURNER A : CORAMESPRIT

45 bis rue du Pilat - 42400 SAINT CHAMOND

ou par mail à : association@coramesprit.com

06.49.33.75.00.

Le.....

Signature :

VIVRE UNE SESSION DE MEDITATION



MEDITER POUR HABITER LA PRESENCE

Prendre le temps d'aller plus loin

Ces sessions s'adressent à des personnes ayant déjà une pratique de la méditation et souhaitant vivre une **expérience plus longue et plus intensive**, en quittant pour quelques jours le rythme habituel de leur quotidien. Elles ne sont donc pas conçues comme une première découverte de la méditation.

Il ne s'agit pas de rechercher une performance, mais de prendre le temps de **ralentir, se rendre disponible et approfondir une qualité de présence à soi, aux autres et à ce qui est.**

ENTRER DANS LE SILENCE

Une large place est donnée au silence, y compris pendant les repas.

Ce silence n'est pas seulement une absence de paroles. Il ouvre un espace pour écouter plus finement ce qui se vit, laisser s'apaiser l'agitation intérieure et devenir davantage présent à l'expérience du moment.



HABITER SON CORPS

Le corps occupe une place essentielle dans ces sessions. Des temps d'eutonie, d'assouplissement, de respiration et de travail corporel sont proposés matin et après-midi.

Ils invitent à développer une écoute plus fine des sensations, à relâcher les tensions et à mieux habiter son corps, afin que celui-ci devienne un véritable appui pour la méditation.

Corps, souffle, silence et attention deviennent ainsi différents chemins vers une même expérience de présence.

FAIRE DE TOUTE LA JOURNEE UN ESPACE DE PRATIQUE

La méditation ne se limite pas aux temps de pratique silencieuse. Elle se prépare et se prolonge dans les exercices corporels, la marche, les repas, mais aussi dans les gestes simples et les quelques services qui participent à la vie du groupe.

Peu à peu, il s'agit moins de « faire de la méditation » que d'expérimenter une manière plus consciente et plus présente d'habiter ce que l'on vit.



S'OUVRIRE A UNE DIMENSION SPIRITUELLE

Lorsque les sessions se déroulent dans un monastère, ceux qui le souhaitent peuvent participer aux offices et à l'Eucharistie avec la communauté qui nous accueille.

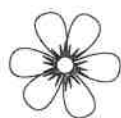
Cette possibilité est proposée dans le respect du chemin et de la liberté de chacun. Elle offre une autre manière d'entrer dans le silence et, pour ceux qui le désirent, de s'ouvrir plus explicitement à la dimension spirituelle de l'expérience.

UNE EXPERIENCE A VIVRE DANS SON ENSEMBLE

Méditation, silence, travail corporel, vie quotidienne, temps personnels et vie du groupe se répondent et forment un tout. C'est pourquoi il est demandé de participer à l'intégralité de la session, de son ouverture jusqu'à sa conclusion.

Une invitation à faire silence, à habiter davantage son corps et sa vie, et à s'ouvrir à cette Présence qui nous habite et nous dépasse.





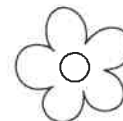
L'ACCUEIL ET L'HEBERGEMENT

Les sessions se déroulent sur plusieurs jours, dans un lieu permettant de vivre pleinement cette expérience de retrait et de silence. L'hébergement et les repas sont assurés sur place.

Les capacités d'accueil sont d'une vingtaine de personnes

LES HORAIRES

Chaque session à ses propres horaires d'arrivée et de départ. Ils sont indiqués sur le bulletin d'inscription. Merci d'arriver suffisamment tôt pour pouvoir s'installer avant le début de la session.



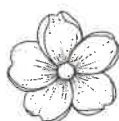
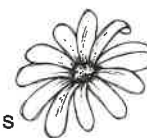
CE QU'IL FAUT PREVOIR

- Des vêtements souples et confortables, permettant de participer librement aux exercices corporels, aux assouplissements et aux temps de détente.
- En fonction des lieux, vos draps et serviettes de bains

PARTICIPATION FINANCIERE

Les modalités financières sont précisées pour chaque session et comprennent :

- Un acompte versé lors de l'inscription, couvrant notamment les frais d'inscription et les arrhes demandées par le lieu d'accueil ou l'association organisatrice de l'évènement. Cette information est donnée sur le bulletin d'inscription dédié à la session ;
- Les frais d'hébergement et de repas, réglés selon les modalités du lieu ;
- Une libre participation financière pour l'animation remise en fin de session.



MODALITES D'ANNULATION

Merci de nous prévenir dès que possible si vous ne pouvez finalement pas participer à la session. Cela nous permettra de proposer votre place à une autre personne.

En cas d'annulation tardive de votre part, les frais d'inscription ne pourront pas être remboursés, sauf situation exceptionnelle (maladie, décès d'un proche).

En revanche, si la session devait être annulée de notre côté, vous seriez intégralement remboursé(e).

