



PROGRAMME

Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être ajusté en fonction de la météo et de la dynamique du groupe.

Une retraite mi-silencieuse, rythmée par la mer, la lumière et la profondeur des échanges.

Chaque journée alterne pratique, enseignement, création et espaces de liberté.

Lundi 27 juillet

15h00 : Arrivée, accueil et installation dans les chambres

17h00 – 18h30 : Présentation de la retraite, cadre et premières pratiques de pleine conscience

19h15 : Dîner

20h30 – 21h30 : Méditation d'ouverture

22h00 : silence comme présence

Mardi 28 mercredi 29 juillet

7h00 – 7h30 : Méditation en silence (facultatif)

8h00 : Petit déjeuner- Temps libre personnel

10h00 – 12h00 : Enseignements et pratiques ,méditation, mouvements en conscience, exploration sensorielle Enseignements et pratiques méditation assise, gestion des émotions, joie.

12h15 – 13h15 : Déjeuner - temps libre

15h – : Approfondissement des pratiques (méditation , art et contemplation, communication consciente)

17h00 : Pause

17h30 – 19h00 : Cercle de partage / Atelier créatif , écriture et exploration intérieure)
exploration sensorielle

19h15 : Dîner

21h30 : Méditation sous les étoiles

Jeudi 30 juillet

la Gratitude au cœur de la méditation

journée entièrement consacrée à la gratitude comme pratique intérieure.

Comprendre la gratitude non comme une obligation morale, mais comme une disposition du cœur. Une journée pour apprendre à voir autrement. Pour laisser la gratitude devenir un geste, un regard, une présence.

Matin

7h00 – 7h30 : Méditation en silence – S'éveiller doucement et poser l'intention de gratitude.

8h00 petit déjeuner - temps libre

10h00 : Enseignement & pratiques – La gratitude comme transformation du regard.

-Marche en pleine conscience vers la plage.

Rituel : le Galet de la Gratitude.

Temps de silence, choix intuitif du galet, courte méditation face à la mer.

12h15 : Déjeuner en pleine conscience en silence

13h15 – 15h00 : Temps libre d'intégration (repos, mer, écriture, contemplation).

Après-midi

15h00 – 17h00 : Atelier Méditation – Ancrer la gratitude.

- Déposer ce qui est lourd

- Méditation de transformation

- Création ou écriture autour du galet . Ce qui, aujourd'hui, me soutient »

- Intention personnelle pour l'après-retraite
- Méditation guidée sur la reconnaissance
- Explorer ce qui soutient notre vie
- Pratique sensorielle à travers les cinq sens
- Écriture : « Ce qui, aujourd'hui, me soutient »

17h00 : Pause collation.

17h30 – 19h00 : Cercle de partage – Expérience vécue, écoute consciente, méditation collective de gratitude.

19h15 – : Dîner spécial amélioré – Repas célébration vécu dans la conscience et la joie simple.

21h30 : Méditation sous les étoiles – Gratitude ouverte à l'immensité.

Vendredi 31 juillet

7h00-7h30 : Méditation douce

8h00 : Petit déjeuner

10h00 – 12h00 : Intégration et cercle de clôture

12h15 – Déjeuner

15h00 : Départ

Temps de silence

Au cours de cette retraite, nous expérimenterons des temps de silence partagés. La retraite est mi-silencieuse : certains moments, notamment en soirée et parfois durant les repas, seront vécus en silence afin de favoriser l'intériorité, l'écoute et l'intégration des pratiques. Les indications seront données au fil du séjour afin que chacun puisse vivre cette expérience dans un cadre sécurisant et bienveillant.



Les affaires à prévoir

Le Baly est engagé dans une démarche environnementale. Pour cette raison, nous vous demandons d'apporter si possible pour votre séjour :

- une serviette de table en tissu,
- une paire de chaussons ou de tongs,
- une gourde pour le goûter

Cet équipement individuel permet de réduire le volume de déchets ainsi que la consommation de produits d'entretien.

Merci pour la planète !

(Les draps les couettes et taies d'oreillers sont fournis)

Pour le stage

Des vêtements confortables pour les pratiques,

Un plaid ou une couverture,

Un coussin confortable pour vous adosser, placer sous la tête ou sous les genoux lors des relaxations.

Vêtements de pluie, mais aussi lunettes de soleil, chapeau ou casquette et crème solaire.

Chaussures de marche.

Une Montre ou un réveil pour réduire l'utilisation de téléphone portable,

Un tapis de yoga, un coussin ou un banc de méditation.

(Il y aura aussi des coussins et tapis de méditation sur place)

Une lampe de poche,

Produits personnels d'hygiène, (gel douche shampooing...)

Une copie d'attestation d'assurance responsabilité civile



L'alimentation

Produits exclusivement frais et locaux.

Un repas sur 2 est végétarien. Possibilités de faire une version végétarienne complète pour celles et ceux qui le souhaitent.

LE LIEU QUI NOUS ACCUEILLE

LE CENTRE DU BALY

Bienvenue à l'Île Grande, un hameau de Pleumeur-Bodou niché sur la côte de granit rose, dans les Côtes-d'Armor.

L'Île Grande vous plonge dans un paysage sauvage et préservé, façonné par le vent, les marées et les rochers de granit. Idéale une parenthèse contemplative, activités nautiques, découverte de la faune locale : chaque moment passé ici résonne comme une bouffée d'oxygène.

