

**Trois journées de rencontre avec sa propre nature,  
entre ciel et terre, face à l'océan ;  
Séjour dans une Abbaye, lieu de ressourcement ;  
Belle énergie permettant d'expérimenter une rencontre  
approfondie avec soi-même.**

Les samedi 21, dimanche 22 et lundi 23 octobre 2017

Arrivée le vendredi 20 à partir de 16 heures

**Abbaye de Saint-Gildas de Rhuy**



**Sur le chemin de sa liberté intérieure**

**Être en pleine présence**



**" J'ai compris que mon devoir**

**n'était pas de changer moi-même  
mais de devenir moi-même ! "**

**" Être en paix avec soi-même  
est le plus sûr moyen  
de commencer à l'être avec les autres."**

*Luis de LEON*

Globalement, nous nous sommes habitués au fardeau. Il est devenu nous-mêmes. Mais nous sommes en train de vivre un grand tournant.

Dans le passé, lorsqu'il y avait des épidémies, des guerres, l'homme avait toujours des alternatives pour créer de nouvelles conditions de survie, en fondant une nouvelle société ou/et en se déplaçant sur une nouvelle terre, mais aucune d'entre elles n'a apporté le parfait bonheur escompté.

**Notre centre est devenu le mental, le matériel, nous coupant de la moitié de nous-mêmes.**

**" Nous considérons que ce n'est pas d'une nouvelle pensée systématique dont notre époque a besoin, mais d'une ouverture sur ce qui est authentique, et, en perdant ses illusions, de la fin de son arrogance. "**

*Antoine MARCEL*

**Aujourd'hui, l'être humain doit découvrir son intériorité sereine... qu'il n'a pas vraiment rencontrée.** Tout ce qui arrive présentement dans le monde est l'expression de cette transition.

Ces ruptures, ces incohérences, cette paralysie, cette asphyxie généralisée vont obliger l'être humain à dépasser les vieux schémas pour déboucher sur une nouvelle rencontre de lui-même et du monde.

**Pendant ce séminaire, nous allons nous immerger dans un élargissement de conscience, d'expérience vécue, dans un ressenti approfondi, une vibration de paix plus en contact avec le réel de la vie, nous aventurer à vivre une expérience d'unité intérieure.**

**"Nul n'est sage à moins d'être heureux."**

**"Aime, et fais ce que tu veux."**

**"L'unité est la forme de toute beauté."**

*SAINT AUGUSTIN*



## ▪ La méthode :

Ce séminaire revêt un double aspect :

D'une part, le programme des trois journées est structuré afin d'apporter des outils spécifiques – exercices en contact avec la nature, de méditation assise ou marchée appropriée – qui contribuent à faire progresser vers le dépassement, la rencontre intérieure et la réalisation de soi.

D'autre part, chacun arrivant avec « ce qu'il est » et cet « être » pouvant s'ouvrir à son propre rythme au fil des jours et même des moments, une partie importante du stage sera pragmatique et expérimentale ; les mêmes objectifs pourront être atteints au moyen de l'expérience vécue : on vous invitera à vivre ce que vous avez à vivre, avec vos pensées aussi bien que vos émotions...

Il ne s'agira pas d'essayer d'éliminer des pensées ou des affects ni même d'en prendre le contrôle mais, au contraire, **d'accepter ce qui est, ce qui survient, ce qui se fait jour** et, par une subtile alchimie, de simplement laisser évoluer ce qui sera prêt à se modifier afin d'intégrer pas à pas quelque chose de plus acceptable voire d'agréable.

**" Sans l'émotion,  
l'obscurité ne peut être transformée en lumière,  
ni l'apathie en mouvement. "**

*CARL G. JUNG*

Le but ultime du stage est de se retrouver en capacité de mettre en œuvre et d'utiliser concrètement, d'abord dans le moment présent – le temps du stage – puis par la suite, au quotidien, un certain nombre de principes fondamentaux :

- Ouvrir les yeux sur le « réel » en osant ressentir ;
- Prendre conscience de la pensée juste, de la parole juste – même si nous parlons peu pendant ce séjour –, de l'attention juste et de l'action juste ;
- Repérer et transformer les contradictions et les conflits en nous ;
- Apprendre à être présent à soi-même en tout lieu, à tout moment et en toute circonstance ;
- Faire l'inventaire de ses ressources personnelles – bien plus étendues qu'on ne le croit – en les contactant émotionnellement (le « ressenti ») afin d'être à même de les activer spontanément quand la situation l'exige ;
- Se reconnecter pleinement à soi-même en s'appuyant sur ce « capital » et être de plus en plus libre pour exprimer son potentiel et accéder à la joie intérieure ;
- Ressentir la paix qui en découle comme la seule vraie liberté ;
- Expérimenter le silence intérieur, l'esprit vaste, sans limite ;

- Commencer à cultiver au quotidien l'harmonie, la paix et la bienveillance vis-à-vis de soi-même, s'accepter tel que l'on est et consentir, malgré tout, à « être gentil » avec soi-même ;
- Entrer en action de manière juste pour soi, l'autre et le monde ;
- Célébrer la vie...

**" La méditation sans objet  
est l'expression la plus parfaite de votre vraie nature.  
Il s'agit d'être soi-même dans l'instant présent. "**

*Shunryu SUZUKI*



#### ▪ **Le lieu**

Plusieurs facteurs entrent en synergie pour offrir au lieu choisi pour ce stage un caractère particulier, propre au déroulement harmonieux de la session :

○ L'éloignement de notre environnement habituel – pour un certain nombre de participants, la région parisienne – peut plus facilement ouvrir et élargir notre vision ;

○ La situation de Saint-Gildas de Rhuys : petit village de Bretagne, à la pointe du Golfe du Morbihan, avec le charme d'une cité balnéaire mais retournée au calme en cette saison ;

○ Le lieu même du stage : l'Abbaye de Rhuys, en mitoyenneté avec l'Eglise Abbatiale, ce qui lui confère une dimension spirituelle en relation avec une quête de soi ; se retrouver soi-même peut passer par la conscience de « faire UN » avec le lieu, l'environnement, les autres, y compris sur un plan cosmique, à distance des réalités quotidiennes... bien sûr, **dans le respect des convictions de chacun, croyant ou non.**

○ L'Abbaye est dotée de salles de séjour et de conférence mais surtout, elle est située au cœur d'un parc avec accès direct à la côte sauvage, au sentier et à l'océan, contexte propice à des méditations apaisantes et constructives et à une rencontre intérieure.

### **Une ouverture à la vie dans un espace-temps privilégié...**



#### **▪ Les horaires :**

Le vendredi : dîner à 19h puis préparation et début du séminaire.

Le samedi et le dimanche : petit déjeuner à 8h15. Début des activités à 9h.



Le lundi : petit déjeuner à 8h15.  
Début des activités 9h. Le séminaire  
se terminera à 15h30.

▪ **Le coût :**

Le séminaire 150 € + l'hébergement  
en pension complète : 200 €

Les samedi 21, dimanche 22 et lundi 23 octobre 2017

Arrivée le vendredi 20 à partir de 16 heures

Abbaye de Saint-Gildas de Rhuy

Pour tout renseignement, ou/et inscription, il vous suffit de  
téléphoner à Alain Berjonval au 06 80 07 67 25  
**avant le jeudi 4 octobre 21 heures.**

N.B. : Je suis bien conscient que les délais pour s'inscrire sont un peu courts...  
mais c'est lors d'une visite récente à Saint Gildas que j'ai eu connaissance de  
cette opportunité, et que je ne voulais pas la laisser passer, tout au plaisir de  
vous la faire partager.



**Si vous venez par le train :**

De la gare de Vannes située à environ 35 km de l'Abbaye, il y a 3  
solutions :

- le taxi (assez onéreux aux alentours de 55 €) ;
- le bus : la gare routière est en face de la gare SNCF. Il faut



emprunter la ligne KICEO n°24, descendre à l'Arrêt "Pharmacie" à Saint-Gildas de Rhuy puis traverser à pied le village sur 800 mètres. Passer devant la pharmacie, la Mairie, la Poste, emprunter la rue du Général de Gaule, passer devant le restaurant "Le Casier" et vous allez arriver sur une grande place : l'Abbaye se trouve en face de l'entrée principale de l'Eglise Abbatiale (porte rouge). Le trajet en bus coûte 2 € par personne. Vous trouverez les horaires en pièce jointe.

- la navette de l'Abbaye : à votre demande, nous pouvons venir vous chercher à la gare de Vannes ; mais uniquement entre 15h et 15h30. Le coût du trajet avec la navette est de 6 € par personne.



