



## Tarifs et inscriptions

Pas de frais pédagogiques. Hébergement quatre nuits et repas bio (prévenir si menus adaptés) préparés ensemble : 140 €. Adhérents repas : 50 €. Possibilité tente ; demander tarif.

Pré-inscription auprès d'Olivia ou Dominique, par mail. Après validation, votre inscription sera définitive lors du versement d'un acompte de 40 €.

## Rencontre animée par Dominique Mérigot et Olivia Guéroult

Installés en Auvergne depuis 2001.

Dominique est à la retraite après une carrière de psychologue, thérapeute et formateur dans le champ psychosocial. Praticien du taiji chuan pendant 12 ans, il l'a aussi enseigné. Il est l'auteur entre autres de deux ouvrages de spiritualité « Le serviteur » et « Le sourire de l'ermite ». Simplement ouvert au Soi, il se situe dans la lignée du bouddhisme chan, de Ramana Maharshi, de Jean Klein...

Olivia, est formatrice de travailleurs sociaux et cadres du champ social, consultante auprès de services et établissements sociaux, et professeure de Yoga diplômée (Ecole des Natha/Fédération Française de Yoga). Son yoga est à l'écoute des sensations profondes du corps et de l'être.



- ❖ Olivia : 06 84 49 16 63 et [olivia.gueroult@nordnet.fr](mailto:olivia.gueroult@nordnet.fr)
- ❖ Dominique : 04 71 73 44 86 et [d.merigot@nordnet.fr](mailto:d.merigot@nordnet.fr)

# Méditation par l'accueil de Soi

Août 2018



## à L'Ermitage de Grandval

15230 Brezons [www.ermitage-grandval.fr](http://www.ermitage-grandval.fr)

**Du samedi 11 août, 9 heures**

**au mardi 14 août, 17 heures\***

\* Nuitées complémentaires possibles, seul ou accompagné, sur demande.



## Présentation de la démarche et du séjour

Au cœur de cette nature montagnaise, qui rime avec rugueuse et généreuse, nous dés-adhérons aux choses si importantes (!) de notre vie de tous les jours ... Nous nous offrirons la paix du silence intérieur que le mental et les mots nous accorderont. Car nous leur laisserons aussi la place dans l'échange.

Nous découvrirons dans la confiance comment nous pouvons nous entraîner pas à pas, au quotidien, à retrouver simplement la fameuse sérénité du bouddha. Comme un nourrisson qu'on prendrait dans ses bras (car il y a de cela dans notre mémoire sensorielle), cette démarche accueille ce que l'on est. Mais elle offre plus que Mac Do à la sortie !

Le Je, qui apparait vers sept mois, n'est pas tout l'être. Le corps reste la base, les sensations et émotions les plus profondes et les plus heureuses s'y ancrent depuis l'éclosion de l'embryon et sans doute avant. Cette mémoire positive de la vie est notre ultime sécurité. Nous nous remettons en sa présence, dans le simple *plaisir* du souffle. Nous remercierons ainsi la Mère à laquelle nous sommes encore attachés. Nous nous enracinerons en Soi.



*S'abandonner*



Dominique introduira à ces notions qui ont émergé peu à peu au fil de sa propre expérience et de ses lectures, l'amenant à *s'accueillir, s'enraciner, s'ouvrir, s'abandonner*, dans les nombreux moments creux du quotidien. Micro-méditations.

Olivia guidera des postures simples et des exercices permettant de découvrir ou redécouvrir la saveur du souffle, l'accueil des sensations du corps, le goût du silence et de la vibration apaisante du son (cymbales et bols tibétains), autant de sensations qui nous permettent d'aller à soi.

Nous échangerons aussi nos expériences et nos questionnements, comment *s'accueillir soi-même* conduit à *s'accueillir les uns les autres* dans nos singularités et le partage du quotidien.

Enfin, pour ceux qui le peuvent, nous prendrons le temps de nous promener sans hâte, de rendre grâce à la nature qui nous montre discrètement le chemin du silence, de la musique, de l'humilité qui enracine, de l'ouverture sur la vie, de l'abandon au grand Soi dont elle émerge en sa beauté.