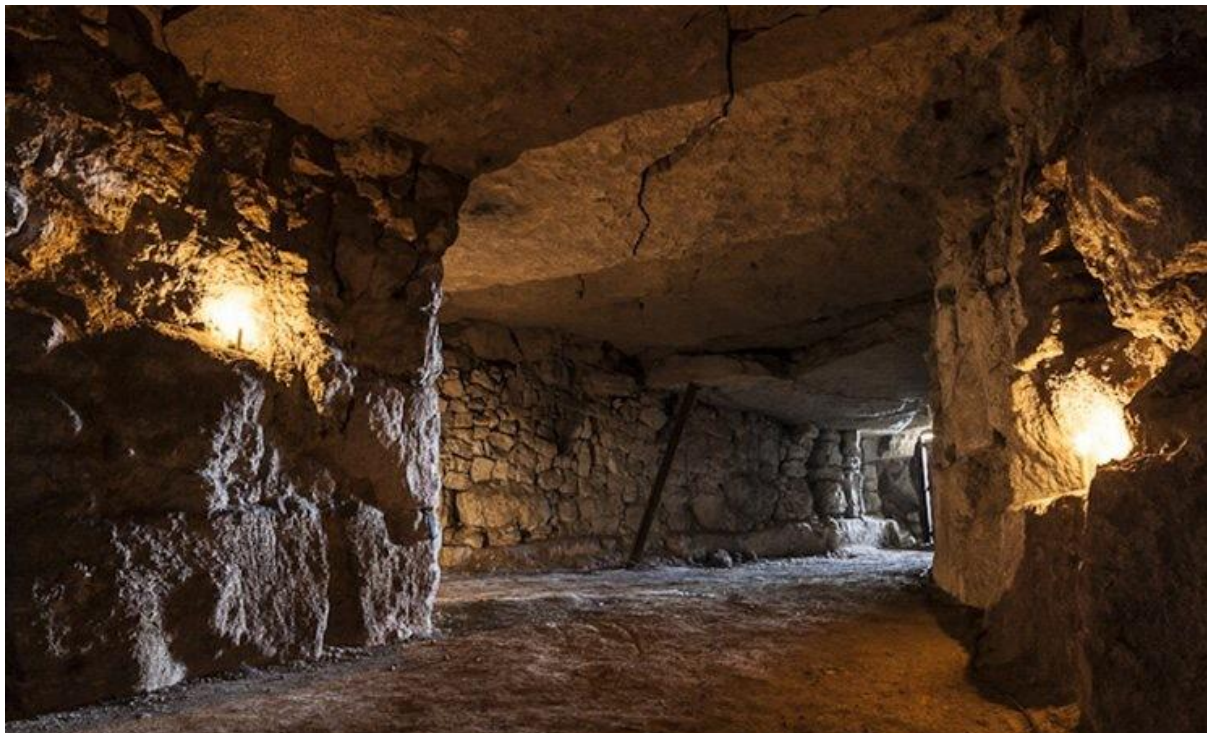


RETRAITE TROGLODYTE

du samedi 28 novembre au dimanche 6 décembre PAF 330€
"Huit jours sans voir le jour"



Lieu

80 rue rémy 94430 Auvers sur oise

Dans une ancienne carrière du XVIIème préservée et entretenue par sylvain, le propriétaire qui a su au cours des 15 années vécues sur le site le préserver et le rendre accueillant

6 ha de galeries 30 mètres sous terre

Température constante minimum 14°

Hygrométrie 90%



Maison troglodyte

Zone staff

Pour la préparation des repas elle pourra servir de zone de décompression en cas de besoin

Prè-requis

[Retour à AMT-vipassana.fr](http://amt-vipassana.fr)

Sain de corps & d'esprit

Cette retraite sera exigeante pour le corps et l'esprit donc

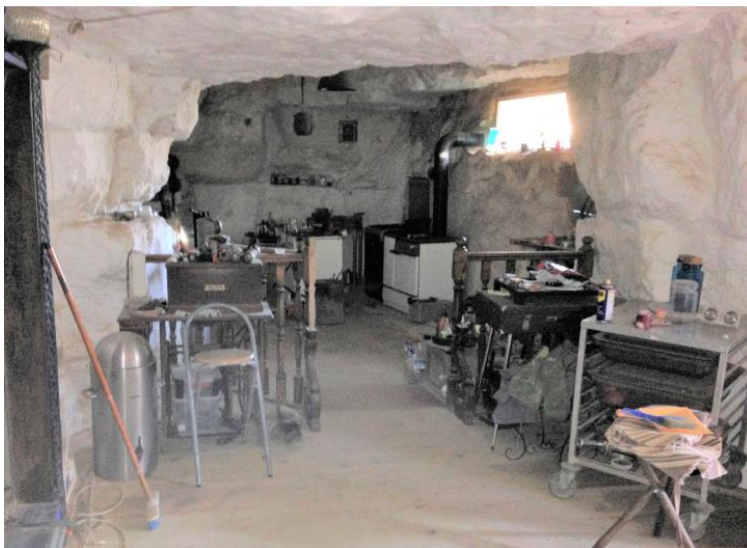
- Être en bonne santé et capable de supporter l'environnement frais et humide, cœur et voies respiratoires seront fortement sollicités
- Pas de traitements psycho affectif en cours (antidépresseurs et autres)
- Pour les traitements de fonds, voir avec votre médecin si cette retraite est compatible avec votre traitement
- Avoir fait une retraite avec Jean-Luc riff ou une retraite de 10 jours en silence ou avoir fait un séjour de plusieurs jours sous terre ou être très motivé pour cette expérience
- Avoir une pratique régulière car l'enseignement sera réduit au strict minimum

Repas

En autonomie sur toute la retraite

Compte tenu du fait que nous serons hors du temps, le gong ne sonnera pas pour rythmer les séances.

De la nourriture sera à disposition, à chacun d'écouter son corps et de manger selon ses besoins



Ce sera une expérience individuelle forte à l'écoute de ses propres rythme biologique



Méditation

Une bhâvanâ sera proposée tous les « jours » Eh bien non puisque les jours n'existeront plus

Le premier jour, encore fortement influencé par le rythme solaire sera consacré à l'enseignement

Puis chacun adaptera sa pratique

Pour avoir une idée à postériori de la façon dont les rythmes vont pouvoir évoluer, une « pointeuse » sera à disposition pour saisir ce que l'on pense être « l'instant présent » il sera intéressant de voir comment cela s'est décalé avec le « temps extérieur »



Asanas et postures en yoga

Une routine minimum sera enseignée le premier jour

Chacun pourra y rajouter sa pratique personnelle

L'accent sera mis sur « méditer dans les postures »

S'il est conseillé de pratiquer pour réchauffer le corps, attention de ne pas aller jusqu'à une transpiration abondante car il sera difficile de se sécher

Pranayama

A chacun de mettre en place 3 cycles par jours

Des exercices seront proposés, ils seront appropriés à la situation sachant qu'une pratique intensive, outre le nettoyage du corps, réchauffe le corps, notamment Kumbaka la rétention du souffle

Suivi

L'enseignant pratiquera lui aussi selon ses propres rythmes

Libre à chacun de se rapprocher de l'enseignant et de pratiquer avec lui

La parole et les entretiens seront limités au strict minimum

Retour à [AMT-vipassana.fr](http://amt-vipassana.fr)

Engagement personnel

A l'impossible nul n'est tenu

L'impossible varie d'un individu à l'autre

Un « sas de décompression » sera accessible quand le besoin impérieux se fera sentir

Une maison troglodyte avec une cuisinière à bois pour se réchauffer sera accessible en cas de nécessité



Equipement

Précarité ne signifie pas absence de confort

Prévoir une tente et un lit de camp

Des espaces sont prévus avec déshydratateurs pour sécher vêtements et duvets



Vêtements

Très important dans ces conditions particulières

- **Le coton est proscrit**
- La laine pas très adaptée
- Ce qui convient le mieux ce sont les tissus techniques adapté
 - ✓ Polaires
 - ✓ Sous-vêtements thermique, en polyamide
- Suffisamment de linges pour la durée de la retraite, pas de lessive possible sur place
- 14°, ce n'est pas très froid, c'est surtout de l'humidité dont il faudra se protéger

Circulation sur le site

Il est facile de se perdre dans les galeries

Donc, pas d'explorations hasardeuses sans l'accord de sylvain

Il sera possible de s'isoler pour pratiquer, toujours avec l'accord de sylvain



Eclairage

Pas d'éclairage !



De façon à vivre pleinement cette expérience sensorielle, aucun éclairage électrique sera activé

Seuls des bougies permettront de se repérer sur le lieu

Pour des raisons de sécurité, il sera demandé à chacun d'avoir en permanence sur lui une lampe de poche ou une frontale

Des zones isolées seront accessibles à ceux qui le souhaite

Douches



Hygiène & sanitaire

Toilettes sèches & mini douche

Les toilettes sèches offrent un réel confort, les solides et les liquides sont séparés.

Il est possible de prendre des mini douches dans le respect du lieu.

l'eau est compté et distillé ce qui nécessite d'être parcimonieux avec l'eau et d'utiliser des produits appropriés



Salle sèches

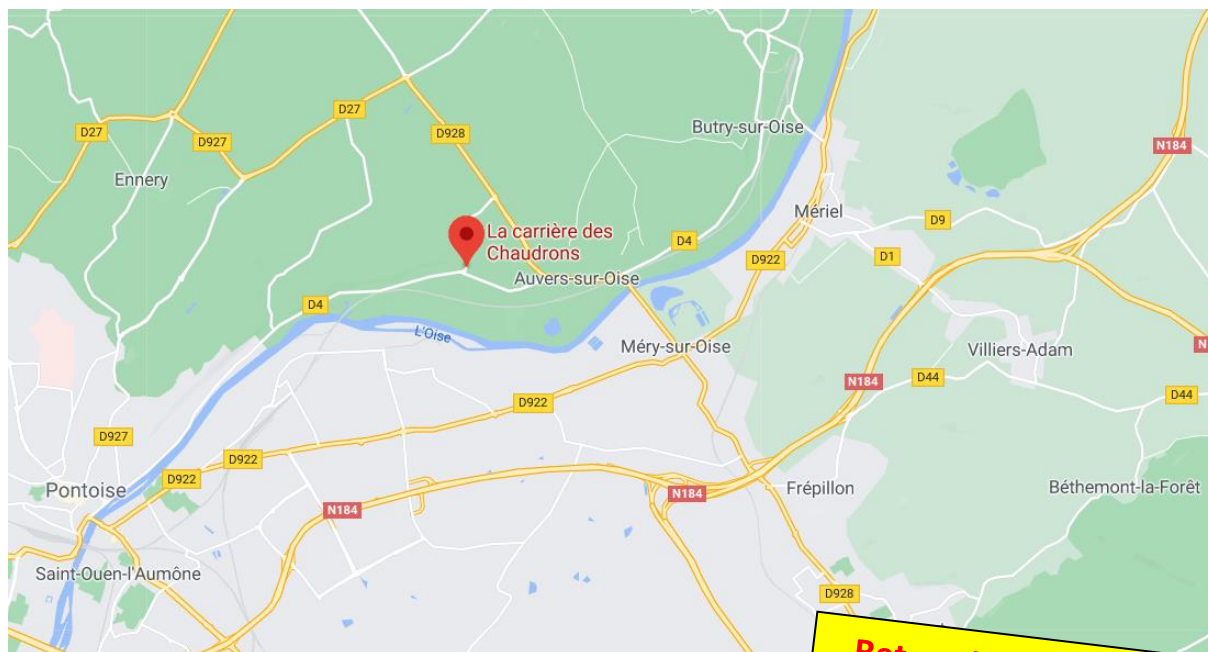
Une salle où l'hygrométrie est contrôlée sera disponible pour garder au sec ses vêtements et permettre au sac de couchage de s'aérer

Retour à [AMT-vipassana.fr](http://amt-vipassana.fr)

PAF (participation aux frais)

330€ hébergement et nourriture comprise

Nous nous efforçons de maintenir ce prix réduit au fil des retraites
l'enseignement est gratuit comme le veut le Dharma un don est possible en fin de retraite pour nous aider à maintenir des retraites de qualité



Retour à [AMT-vipassana.fr](http://amt-vipassana.fr)