



6 JOURS POUR  
GOÛTER À LA  
TRANQUILLITÉ DE  
L'ÊTRE

# RETRAITE DE MEDITATION EN SILENCE

Du  
10 au 16 Juin  
2022

Se Reconnecter avec Soi...dans le Coeur  
HRIDAYA

Avec  
Xavier Lequarré  
et  
Sylvie Vouillamoz

*Hridaya:  
Le coeur Spirituel*

# AU PROGRAMME

Découvrir la joie du **silence intérieur**

Pratiquer différentes techniques pour **calmer le mental** et **ouvrir son coeur**

Contempler le **rôle du coeur** dans différentes traditions (Bouddhisme, Christianisme, Soufisme, Shivaïsme du Cachemire,...)

La Méthode de la **quête de Soi** ( R.Maharshi)

**Célébrer** le corp et l'esprit ( Hatha Yoga)

Se **ballader** en nature et se **reposer!**

Ouvert à Tous !





# HOTEL BEAU SITE

- un lieu où simplicité rime avec **authenticité, tranquillité et qualité**
- Une magnifique **salle de méditation**
- des **repas savoureux**, variés, végétariens et bio

- un grand jardin
- du soleil du matin au soir
- une équipe de **passionnés**.

*Juste pour nous !*





# *Au service*

**Xavier Lequarré**

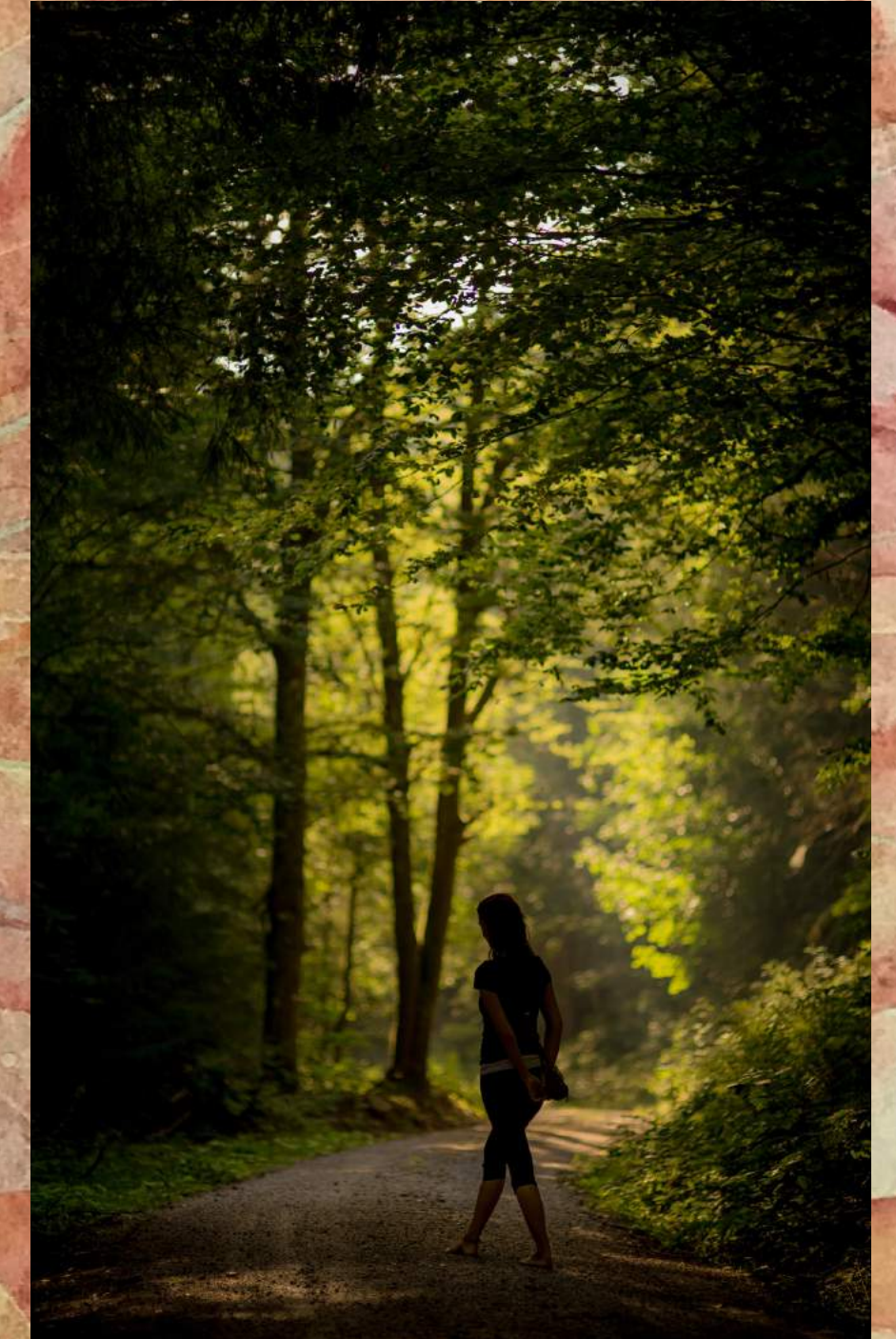
Enseignant de Méditation et de Yoga

Plus d'info sur Xavier:

<https://into-light.com/about.html>

**Sylvie Vouillamoz**

Coordinatrice et Yoga durant la retraite



"La Présence"



# COMBIEN ÇA COÛTE ?

Tarifs comprenant enseignement et  
Pension complète

6 jours-6 nuits

**01**

Chambre Multiple  
( 3-4 pers)  
1210 CHF-1170 EUR

**02**

Chambre Double  
1295 CHF- 1240 EUR

**03**

Chambre Simple  
1460 CHF-1400 EUR

**04**

REDUCTION COUPLE  
10%

Réservation avant le 31 mars

**15% DE RÉDUCTION**

# CONTACT

détails & inscriptions :  
[retraitecoeuracoeur@gmail.com](mailto:retraitecoeuracoeur@gmail.com)





On se réjouit de partager ce moment

DE COEUR A COEUR

A bientôt!