

- 6 JOURS -

RETRAITE HRIDAYA DE MÉDITATION EN SILENCE

Avec Xavier Lequarré
et Frédérick Hardy



« Qui regarde à l'extérieur rêve.
Qui regarde à l'intérieur s'éveille. »

Carl Jung

26 Novembre au 2 Décembre 2022

Hotel Victoria - Vercorin - Suisse

Early Bird : 10 Octobre - Fin des inscriptions : 31 Octobre

- Trouver la Quiétude en Soi -

Une retraite de méditation en silence est un cadeau que l'on se fait à soi-même.

Pour certains, c'est l'occasion de faire une pause et de faire le point. Pour d'autres, c'est une réponse à un appel intérieur à la fois mystérieux et fascinant. Dans les deux cas, c'est une expérience unique que l'on vit de l'intérieur, et qui transforme son Être en profondeur.

Les retraites Hridaya de méditation en silence aspirent à créer cette transformation profonde.

**« Laissez venir ce qui vient. Laissez partir ce qui s'en va.
Voyez ce qui demeure. »**

- Ramana Maharshi -

Les techniques de méditation et de yoga sont combinées pour accéder à notre véritable nature, appelée le Cœur (« Cœur Spirituel »), le Soi Suprême ou encore notre Essence.



Pendant 6 jours, vous baignerez dans les meilleures conditions pour expérimenter des états profonds de conscience et d'intériorisation. De là, le mental se calme, la paix s'installe et la source d'un amour indépendant des conditions extérieures se révèle.

C'est l'ouverture du Cœur.

« Vous n'êtes pas obligés d'être d'accord avec tous ce qui est dit, enquêtez par vous-même. Mais si vous venez avec un esprit ouvert, alors soyez prêt à repartir avec un cœur ouvert. »

- Jordan - Participant d'une Retraite Hridaya -

Afin de créer une atmosphère propice à la méditation, nous invitons à maintenir un silence complet et à éviter toute forme de divertissement extérieur (technologies, lecture, musique, contact humain...). Ces conditions seront alors votre meilleur support pour soutenir votre voyage intérieur.

Aucune expérience préalable de méditation ou de yoga n'est requise, cette retraite étant conçue autant pour les débutants que pour les méditants avancés.



- Ce Que Vous Apprendrez -

Des techniques pour calmer votre mental, détendre votre corps et ouvrir votre Cœur,

La méthode de la Quête du Soi de Ramana Maharshi
(la question « Qui suis-je ? »),

Des pratiques pour se centrer dans le Cœur Spirituel et des méthodes pour imprégner votre vie quotidienne de sa sagesse,

Les principes fondamentaux de la non-dualité,

Un Hatha Yoga traditionnel et méditatif,

Les perspectives de l'Advaita Vedanta, du Christianisme, du Bouddhisme, du Soufisme et du Shivaïsme du Cachemire.



Hotel Victoria - Vercorin



- Programme Quotidien -

7:00 - 9:00	Méditation (Par séquences courtes au début)
9:00 - 10:00	Petit déjeuner et repos
10:00 - 11:30	Enseignements - Conférence
11:30 - 12:45	Hatha Yoga
12:45 - 13:00	Méditation
13:00 - 13:45	Déjeuner
13:45 - 15:30	Repos
15:30 - 18:00	Méditation (Par séquences courtes au début)
18:00 - 19:00	Dîner et repos
19:00 - 20:30	Conférence & Questions/Réponses
20:30 - 21:00	Méditation (Peut terminer plus tard selon la durée des Questions/Réponses)



- Les Intervenants -

Xavier Lequarré Méditations et Conférences



Originaire de Belgique, Xavier est un voyageur passionné par l'exploration des cultures, des modes de vie et des traditions. En 2006, il devient presque aveugle, ce qui constitue un tournant dans sa vie, l'obligeant à faire une pause et à regarder à l'intérieur. Réalisant que ce qu'il cherchait à l'extérieur se trouvait en fait principalement déjà en lui, il retrouve simultanément la vue et commence à pratiquer le Yoga et la méditation.

Il fait un premier cours de formation d'enseignant de Yoga en Inde selon la méthode Iyengar, et ensuite une formation pour enseigner le Yoga de l'énergie en Suisse. Il découvre Hridaya Yoga en 2015, approfondi sa pratique au sein de l'école, et finalement suit le cours de formation des enseignants Hridaya Yoga en 2017. Depuis, il enseigne régulièrement dans les centres au Mexique et en France. Il aime partager et établir des liens dans la transparence, la joie et l'authenticité.

Xavier nous rejoindra spécialement de France pour cet événement unique et inédit à Vercorin. Un vrai bonheur pour lui qui a vécu 20 ans dans le Valais.

Pour découvrir Xavier et se laisser inspirer, c'est par ici :



Frédéric Hardy

Yoga

Né à l'île Maurice, Frédéric grandit confortablement dans un contexte privilégié. En 2015, il suspend ses études en management et s'envole pour la Nouvelle Zélande. Ce voyage, contre toute attente, viendra le bousculer dans son doux confort. Un accident en VTT l'oblige à s'arrêter. En convalescence dans une maisonnette en montagne, il découvre la méditation et les mantras, mais surtout la solitude et le silence. Sans le savoir, il était en train de vivre sa première retraite, guidé par les précieux conseils d'un enseignant bouddhiste. C'est un tout nouveau monde qui s'ouvre à lui, si différent de celui dans



lequel il a grandi. Sa quête de sens le pousse à sillonner le monde pour nourrir sa curiosité. Au fil de voyages et rencontres, il prend conscience que le meilleur moyen de transformer le monde et de se transformer soi-même.

En juillet 2019, il découvre le centre Hridaya Yoga, en France. Les enseignements résonnent rapidement en lui. Il rejoint alors la communauté sur place, en tant que Karma Yogi. A la fin d'une retraite en silence, l'appel à partager les enseignements du Cœur devient clair. Il répond à cet appel en suivant la formation pour devenir enseignant et obtient son diplôme en décembre 2021.

Après avoir travaillé dans le Valon de Réchy pendant l'été 2022 et avant de quitter la Suisse, c'est une grande joie pour lui de partager avec la communauté locale ce qui fait vibrer son cœur.



Retraite à l'île Maurice en avril 2022 avec Xavier et Frédéric



- Tarifs par personne -

Du 11 octobre au 31 octobre

	Inscription Simple	Inscription Double (couple ou amis)
Mazot Espace privé Lit double + lit simple Salle de bain attenante	1,600 CHF	1,475 CHF
Chambre d'hôtel Lit double si inscription simple ou 2 lits simples si inscription double; Salle de bain attenante.	1,550 CHF	1,430 CHF

Early Bird : Jusqu'au 10 octobre

	Inscription Simple	Inscription Double (couple ou amis)
Mazot Espace privé Lit double + lit simple Salle de bain attenante	1,500 CHF	1,375 CHF
Chambre d'hôtel Lit double si inscription simple ou 2 lits simples si inscription double; Salle de bain attenante.	1,450 CHF	1,330 CHF

Ce tarif inclut : Le logement pour 6 nuits, 3 repas végétariens par jour, les enseignements et un coussin de méditation offert.

Les places sont **limitées à 15 participants.**

Les inscriptions ferment le **31 octobre.**

- Hridaya Yoga -

... est une école de yoga et de méditation. Les deux centres en France et au Mexique aspirent à partager des messages d'Amour et de Paix auprès du plus grand nombre. Des retraites de méditation en silence, des séjours de Yoga et des ateliers y sont organisés tout au long de l'année, soutenus par une joyeuse communauté dédiée à l'ouverture du Cœur. Pour découvrir l'univers Hridaya Yoga, c'est par ici :

www.hridaya-yoga.com



- Inscriptions -

Votre inscription sera confirmée à la réception de vos **détails de carte bancaire** et du retour de votre **formulaire d'inscription signé**.

Pour les inscriptions et informations :

maretraitehridaya@gmail.com

Avec Amour et
Enthousiasme,

Xavier - Frédérick
& Alexia

