

## Retraite de pleine conscience semi-silencieuse 2026 « Etre simplement avec soi, toucher le cœur »

Du mercredi 22 juillet à 18h au dimanche 26 juillet à 15h

---

Retraite animée par

- Fabienne Bauwens, psychologue, psychothérapeute, enseignante de pleine conscience et Sensei zen.
- Jackie Attala, psychothérapeute, enseignante de pleine conscience, exploratrice en arts contemplatifs.

*Merci prendre le temps de lire très attentivement ces deux pages d'information, cela permet une organisation de optimale.*

### \* Contenu, déroulé :

Durant ces cinq jours de retraite, nous irons à la rencontre de nous-même par la pratique de la pleine conscience sous différentes formes (méditations couchées, en assise, marches conscientes, yoga) avec également des temps d'échanges en groupe.

Deux journées de silence s'ouvriront à nous, égrenées d'un entretien individuel pour chacun.e.

L'accent sera mis sur le respect des rythmes personnels, la convivialité et l'exploration d'une qualité de présence spacieuse et bienveillante, à soi-même et aux autres, dans l'ouverture du cœur.

\* **Lieu** : La Maison du Chemin des Roches, 9 chemin des Roches – 1370 Dongelberg

### \* Hébergement :

En chambre double ou simple (sur demande justifiée et dans les limites des disponibilités).

Le nombre de places est limité à 20 personnes.

Nous vous demandons d'apporter vos draps (du dessous, taie d'oreiller et housse de couette) et serviettes de toilette.

L'emploi d'un drap de dessous et d'une taie d'oreiller est obligatoire même si vous avez un sac de couchage. En cas d'oubli, il est possible d'en louer pour 20 euros.

Pour la réservation des draps, merci d'envoyer votre demande par mail à [info@meditation-chemindesroches.be](mailto:info@meditation-chemindesroches.be)

Apportez également un tapis du yoga et un coussin ou banc de méditation ainsi que des pantoufles pour circuler à l'intérieur. Si vous n'en possédez pas, nous en disposons de quelques uns sur place.

### \* Repas :

Nourriture végétarienne, majoritairement locale et bio.

Dans la mesure du possible, des alternatives sont offertes aux personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires. Merci de nous le signaler lors de votre inscription.

Ces alternatives demandent aux cuisinières un grand travail de créativité, nous vous demandons dès lors de préciser **vos allergies et intolérances et non pas vos préférences alimentaires.**

### \* Participation aux frais :

Sur donation libre et consciente en fin de retraite.

Quelques repères : habituellement, il est demandé pour l'hébergement en pension complète 65 euros/nuitée (= 260 euros pour cette retraite-ci).

Nous vous suggérons dès lors une participation comprise entre 450 et 750 euros incluant l'hébergement et l'enseignement.

**\* Pour valider votre inscription :**

Un acompte de 100 euros est à verser sur le compte de la Fondation Isabelle D'hose : IBAN: BE88 5230 8066 1841 (BIC: TRIOBEBB) avec **en communication** la mention **don + votre nom + « retraite toucher le coeur»**. Ce dernier détail est très important pour nous permettre de vérifier aisément votre acompte sans recherches inutiles.

**Notez bien qu'en cas de désistement APRES le 6 juillet 2025, l'acompte sera conservé.**

Il pourra être comptabiliser si vous choisissez de participer ultérieurement à une autre activité de la Maison du Chemin des Roches.

**\* Co-voiturage / Parking :**

Nous attirons votre attention sur le nombre limité de places de parking et l'importance de respecter la vie du village en vous garant uniquement dans le grand parking. Dans cette perspective et pour favoriser la convivialité et l'impact environnemental, nous vous encourageons vivement à co-voiturer.

Nous ne gérons pas les co-voiturations donc, peu avant le retraite, nous mettrons à votre disposition les adresses e-mail des autres participants de la retraite afin que vous puissiez communiquer entre vous à ce sujet.

Au grand plaisir de vivre ensemble ce moment de pause avec soi, entouré.e des autres,

Fabienne et Jackie

Contact : jackie.attala@gmail.com