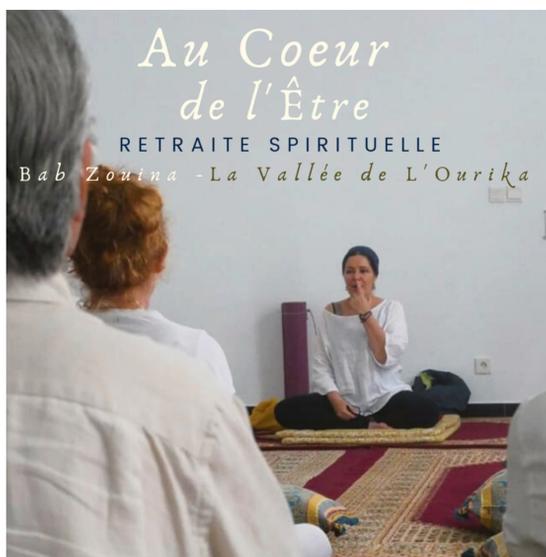


Retraite spirituelle à BAB ZOUINA

29 septembre–02 octobre

avec Shafiah Benaissa



*"Je suis ici pour vous aider à découvrir
ce lieu en vous qui est déjà plein d'amour et de paix, ce lieu
qui est la lumière de votre Sacré Cœur."*

Shafiah



Celle-ci n'est pas une invitation à ne plus être humain mais
une invitation à découvrir ce qui s'ouvre, s'allume et se détend en toi
lorsque tu amènes l'esprit au calme.
Ceci est une invitation à éveiller la voix/voie de ton cœur.

Pour la plupart d'entre nous, la possibilité de se reposer dans le silence
de notre être est inconcevable, surtout par les temps qui courent où tout
est soumis à l'impacte de la technologie : infos, réseaux sociaux, radio,
télévision, internet, etc. Souvent d'ailleurs être en silence est synonyme
d'un état de tristesse, déprime, inquiétude, dissociation, fuite,
protestation, punition... etc...

Ces silences là existent.

Mais il existe un autre silence. Celui qui relie l'existence toute entière,
celui pour lequel il faut se taire un moment pour que son chant et sa
beauté puisse se révéler en nous.

Je crois que cela devient urgent de nous reconnecter avec cette
dimension de l'existence.
Nous nous devons d'explorer ce que signifie d'être pleinement humain.
Nous nous devons de nous guérir, nous ouvrir et honorer ce pourquoi
nous sommes ici.



Cette retraite est faite pour toi si tu es prêt(e) à :

- *Laisser tomber momentanément toute ton ambition et désir d'accomplissement*
- *Réduire ta fièvre pour avoir, contrôler, perfectionner*
- *Comprendre la différence entre l'intellect et l'esprit*
- *Apaiser ta lutte intérieure pour accueillir qui tu es véritablement*
- *Apprendre à communiquer avec aisance, clarté et authenticité*
- *Accueillir et vivre pleinement toutes tes émotions*
- *Momentanément laisser tomber tes croyances, concepts, idéologies*
- *Recevoir et te délecter des fruits de la sagesse qui sont déjà profondément à l'intérieur et au-delà de ton corps physique*
- *T'ouvrir à tout ce que tu ne sais pas*
- *Sortir de l'idée de toi-même, et des autres*



*La retraite est ponctuée par des thèmes combinant sagesse,
pratiques respiratoires, méditations et processus créatifs.*

DÉROULÉ

Jour 1 (jeudi 29 septembre)

L'INTEGRITÉ

Dharma talk: Le principe de l'intégrité et l'importance de le retrouver.
Rencontre équilibrée et méditation. Being still together, in stillness.

Jour 2 (vendredi 30 septembre) :

LA PURETÉ

Dharma talk: Le principe de la purification et la pertinence de sa
pratique dans notre vie quotidienne.
Pratique respiratoire puissante. Silence. Yoga Nidra.
Opening up and surrendering.

JOUR 3

(samedi 1^{er} octobre)

LA RECONNAISSANCE & L'ÉVEIL

Dharma talk: Les principes du détachement et du sens de discernement
et la pertinence derrière leur pratique.
Pratique respiratoire puissante. Silence. Méditation.
Restfulness & Ease. Perceiving what is.

JOUR 4 (dimanche 2 octobre)

LE REPOS & L'ACTION

Dharma talk : L'importance du chemin de l'éveil et son impact dans les
décisions et engagements que nous prenons dans la vie.
Pratique respiratoire. Silence. Méditation. Danse.
Expression of your joyful nature.



Renseignements
0673-450441

Jai Gardes.

Shafiah



15, Rue Benmarzouk
Asilah, 00000, Maroc