



COLLÈGE
De la Pleine
Conscience

PROGRAMME

// Retraite méditation en Aveyron

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE 2022

15H	Arrivée au Mas de Salel – Accueil – Installation
18H30	Départ pour Sylvanès : Méditation face à l'Abbaye de Sylvanès
19H	Dîner de bienvenue – restaurant « Le Sylvanès » à Sylvanès
21H30	Retour à Montagnol

LUNDI 19 SEPTEMBRE 2022

9H	Petit déjeuner au Mas de Salel
10H30	Randonnée méditative (Sylvanès) : circuit jusqu'à l'église Orthodoxe située au-dessus du prieuré des Granges (construction en Russie, transportée et remontée en France) <i>Plusieurs circuits de randonnée possibles : courte randonnée des 2000 pas etc.</i>
13H	Pique-nique autour de l'église Orthodoxe
14H	Visite de l'Église russe orthodoxe de Sylvanès nommée "Église de l'Etimasie du Trône" Film/visite libre/questions : durée estimée 1heure <i>Pour ceux qui l'ont déjà visité : marche méditative possible</i>
15H30	Retour à Montagnol // Temps libre et enseignement
19H	Dîner à Montagnol

MARDI 20 SEPTEMBRE 2022

9H	Petit déjeuner au Mas de Salel
10H	Marche méditative à Montagnol
11H30	Départ pour Saint-Affrique
12H	Déjeuner à Saint-Affrique
13H45	Départ pour l'Arc en Miel
14H	Visite - Immersion au cœur du monde des abeilles
15H30	Fabrication conviviale d'une bougie en cire d'abeilles ou d'un beeswrap
16H	Méditation avec les abeilles
16H45	Temps libre puis retour par le château de Montaigut et le Rougier de Camarés
19H	Dîner au restaurant « Le Sylvanès »
21H30	Retour à Montagnol

MERCREDI 21 SEPTEMBRE 2022

8H30	Petit déjeuner au Mas de Salel
9H30	Départ pour Roqueredonde
10H30	Visite du site de Lerab Ling : centre de retraite bouddhiste tibétain
12H45	Déjeuner
13H45	Marche méditative en forêt <i>(si le temps le permet)</i>
15H	Session de méditation dans une salle du temple
17H	Retour à Montagnol
21H30	Dîner à Montagnol

JEUDI 22 SEPTEMBRE 2022

9H	Petit déjeuner au Mas de Salel
10H	Conférence sur la Régulation Émotionnelle à Montagnol animée par Frédéric Chastelas <i>(enseignant de méditation et du bouddhisme, enseignant et détenteur de la pratique RIGPA, formateur en régulation émotionnelle)</i> <ul style="list-style-type: none">- La régulation émotionnelle : qu'est-ce que c'est ?- Comment a-t-elle été découverte et par qui ?- Dans quels cas faire appel à la Régulation émotionnelle ?- Comment la RE se pratique-t-elle ?- Différences avec l'EMDR Puis : <ul style="list-style-type: none">- Pratique guidée ensemble- Questions-Réponses
12H	Déjeuner débat à Montagnol
14H	Temps libre et enseignement à Montagnol
19H	Dîner à Sylvanès

VENDREDI 23 SEPTEMBRE 2022

8H30	Petit déjeuner au Mas de Salel
9H	Départ pour La Couvertoirade : Village fortifié du Larzac fondé par les Templiers et les Hospitaliers
10H	Visite Guidée
12H	Déjeuner à la Couvertoirade
14H	Temps libre dans la cité templière
15H	Retour à Montagnol en traversant le plateau du Larzac Méditation sur le plateau <i>(si le temps le permet)</i>

19H	Soirée fruits de mer au restaurant « Le Sylvanès »
21H30	Retour à Montagnol

SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2022

8H30	Petit déjeuner au Mas de Salel
9H30	Départ pour Saint-Affrique : Marché de producteurs locaux
12H	Déjeuner à Saint d'Alcas
14H	Méditation dans le village templier de Saint Jean d'Alcas
15H30	La Spiruline des grandes causes : l'or vert du millénaire Retour à Montagnol : Méditation et enseignement
20H	Dîner d'Hélène à Montagnol

DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2021

8H30	Petit déjeuner au Mas de Salel & départ de chacun
-------------	---

COLLÈGE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Espace Mendi-Alde Bât B – 48, avenue du 8 mai 1945 – 64100 Bayonne

06 10 69 42 81 – info@college-pleineconscience.fr – www.college-pleineconscience.fr