



REGARDER CE QUI EST...

ET SAVOURER L'INSTANT

Investigation du Soi - Perspective non-duelle

7 jours / 7 nuits

Du 19 au 26 janvier 2019

Retraite résidentielle et séjour neige au cœur du Valais (Suisse)
À La Sage (Évolène), dans le Val d'Herens

Vue depuis chez Suzanne

Avec Marion et Gérard



L'enseignement...

Partons ensemble pour ce magnifique séjour au cœur du Val d'Herens.

La beauté des paysages enneigés est une merveilleuse invitation à la découverte du « Soi », à l'ouverture du Cœur et au silence du mental.

Enseignements-partages en matinée et en fin de journée, révéleront jour après jour ce que Nous Sommes en Réalité : l'Amour, la Présence, la Vie-même.

Depuis plusieurs années, en accord avec les grandes traditions spirituelles d'Orient et d'Occident, nous invitons à l'investigation du Soi (Que sommes-nous véritablement ?) et à la découverte de cette évidence : avant d'être « quelqu'un », Je Suis « Cela », l'Un, l'Absolu, la Source...

Gérard

Gérard est docteur en médecine, psychothérapeute, formateur. Il a longtemps cherché la résolution de toute souffrance. À l'âge de 32 ans, une première expérience « mystique » et « non duelle » lui montre la nature de la Réalité : tout est Cela, pur Amour, Paix, Joie, Sérénité, Perfection...

Cette expérience transforme sa vie et sa pratique. Son chemin devient celui de l'Amour inconditionnel. Des années plus tard, une maladie le terrasse et lui montre la vanité de toute impression de choix ou de capacité personnelle. Une réorientation automatique s'ensuit : seul le Regard, le « être avec » est alors bénéfique. Il rencontre de nombreux enseignants dits « non duels ». Auprès d'eux, il recentre sa recherche autour de la voie dite « de la Connaissance », de l'investigation du « Soi ». Il réalise enfin que le « moi-auteur » est illusoire et qu'il n'est que Ce qui Est. *Regarder ce qui est... et sourire* – paru aux Éditions Accarias L'Originel en Avril 2013 et réédité depuis – s'écrit en quelques semaines.

www.regarder-ce-qui-est.org

<https://www.youtube.com/user/regardercequiest>

Extraits du livre :

<http://regarder-ce-qui-est.org/lire/livres/regarder-ce-qui-est-et-sourire>

Marion

Déjà toute petite, Marion, avait cet appel profond à découvrir le « Cœur du cœur » et une compréhension intuitive qu'elle ne pouvait pas être réductible aux comportements et conditionnements qui se jouaient malgré elle et amenaient avec eux leur lot de souffrances. On lui montrait un visage de « l'amour » auquel elle ne croyait pas. Et il était évident que cet amour « sous conditions », ne pouvait pas être l'Amour ultime ou inconditionnel qu'elle pressentait.

Après avoir été accompagnée pendant plusieurs années, elle se forme à la relation d'aide thérapeutique humaniste selon Carl Rogers (Approche Centrée sur la Personne), au focusing (approche davantage liée au corps) ainsi qu'à différents soins énergétiques. Elle pratique aussi le tai-chi pendant plusieurs années.

Et puis il y a ce jour de novembre 2013 où « l'éveil à Ce qui Est » est simplement apparu, vision flash instantanée et directe de la nature de la Réalité. Ce fut une réalisation irréversible, un arrêt net de toute recherche devant cette évidence : je ne suis pas ce que je « crois » être mais cette Présence Conscience Amour qui enveloppe, accueille et est absolument tout.

Maman de quatre beaux enfants, l'élan du cœur l'amène naturellement à accompagner et partager cette réalisation qui se donne dans le monde et s'affine jour après jour.

www.cequiest.org -

<https://www.youtube.com/c/marioncequiest>

[Facebook](#)

La retraite...

Deux satsangs par jour d'environ 1h30, un le matin et un en fin de journée
Premier satsang le samedi 19 en soirée, dernier satsang le vendredi 25 en soirée

Merci à Suzanne, initiatrice de ce projet de Cœur, qui nous accueille chez elle les bras grands ouverts, pour les satsangs et les repas

Au fil de la retraite, par un jeu de questions réponses, posons ensemble un regard neuf sur les événements de la vie, les sensations, les perceptions, les sentiments et les pensées à l'origine de tout mal-être.

En effet, si l'on y regarde de près, tout mal-être existentiel est dû à une perception erronée de la réalité, à des pensées crues (du verbe croire) qui viennent colorer l'expérience...

Par exemple, pensons-nous les pensées ou bien apparaissent-elles d'elles-mêmes ? Si elles apparaissent d'elles-mêmes, de quoi est fait ce « moi » que l'on croit « auteur » ?

Que sommes-nous en Réalité ?

Laissons le regard se détendre, les contractions s'estomper jusqu'à disparaître. Ce que nous sommes en réalité se dévoile alors, naturellement. Nous ne sommes pas ce que nous croyons être. Au-delà des apparences, nous sommes très exactement tout ce que nous avons toujours cherché : Amour, Joie, Paix, Vie... La Source elle-même.

La retraite résidentielle invite à l'ouverture du Cœur, à la rencontre intime avec Soi et à :

Déposer tout ce qui encombre ;

Être espace d'accueil pour tout ce qui se présente dans l'instant ;

Méditer, s'ouvrir à soi-même, aux autres, à « Ce qui Est ».



« Libre de ce que je croyais être 'mon identité', il n'y a que Ce qui Est au sein duquel tout se manifeste dans la perfection et la fraîcheur de l'instant. Ceci est pur Amour. Nous sommes Cela. »
Marion

« Rien ne peut entacher le Bonheur que vous êtes et que vous recherchez. Seules de fausses croyances masquent cette réalité. Il n'y a rien à acquérir, rien à mériter. Seulement à porter le regard sur ces croyances. Elles sont alors perçues pour ce qu'elles sont, s'effondrent d'elles-mêmes et cessent de voiler la Réalité. »
Gérard

...et la montagne

En dehors des satsangs, nous partagerons la vie quotidienne et profiterons de la nature environnante.

L'après-midi, nous profiterons des beaux paysages et, pour ceux qui le désirent, des joies de la neige :

- Ski de fond,
- Ski alpin
- Luge
- Raquettes
- Promenades

Les autres moments partagés seront consacrés aux courses, à la préparation et à la dégustation des repas végétariens préparés ensemble avec amour.

En soirée, nous pourrons aussi nous régaler de jeux, de musique, ou de tout ce qu'il vous plaira de partager.

Hébergement à l'hôtel de La Sage (<http://www.lasage-boutiquehotel.com>) :



Vue de l'hôtel :



L'une des chambres



<https://www.valais.ch/fr/lieux/val-d-herens/la-sage/apercu> :

« De magnifiques pistes de ski alpin à Evolène, La Forclaz et Arolla, de superbes patinoires, des pistes de ski de fond variées, la Haute Route et des vols au-dessus des glaciers – quel programme hivernal ! »



Participation à la retraite :

Le prix pour la retraite est de 450 € ou 550 CHF auxquels il convient d'ajouter 85 € ou 100 CHF pour la nourriture (prix coûtant).

Un acompte de 100 € ou 120 CHF est à envoyer pour confirmer votre inscription.

Tarif hôtelier :

L'hôtel de la Sage est une petite structure de 13 chambres qui nous offre un tarif remisé.

Voici les prix à la journée. Les chambres seront attribuées en fonction de vos désirs et des disponibilités restantes (premier inscrit, premier servi).

Le petit déjeuner est inclus, la connexion wifi est gratuite.

- 1 Chambre twin deux lits Plein Sud avec WC-bain et balcon au prix de CHF 133.- (Occupation Single CHF 94.50).
- 1 Chambre double Plein Sud avec WC-bain et balcon au prix de CHF 133.- (Occupation Single CHF 94.50).
- 2 Chambres twin deux lits Face aux Dents avec WC-bain et balcons au prix de CHF 133.- CHF 133.- (Occupation Single CHF 94.50).
- 1 Chambre double Sud avec WC-bain au prix de CHF 98.- CHF 133.- (Occupation Single CHF 75.-).
- 3 Chambres twin Nord avec WC-douche au prix de CHF 91.- CHF 133.- (Occupation Single CHF 63.-).
- 4 Chambres twin Randonneurs avec WC-douche à l'étage au prix de CHF 80.50 (Occupation Single CHF 56.-).
- 1 Suite Familiale comprenant 2 chambres twin, 2 salles de bain au prix de CHF 196.- (pour 4 personnes) - Occupation Single CHF 75.- (1 personne dans chaque chambre, le tarif est par personne).

Vous pouvez demander à partager une chambre twin (dans ce cas, divisez le prix de la chambre par deux, le prix sera cependant celui d'une chambre single si nous ne pouvons pas vous apparier) ou à être seul dans votre chambre (le tarif single s'applique alors). La suite familiale ne sera utilisée que si suffisamment de personnes sont intéressées.

Un autre acompte, de 200 € ou 240 CHF, est à envoyer pour confirmer la réservation de votre chambre (en mentionnant votre préférence).

Tarifs des prestations annexes 2018 :

CHEVRIER SPORTS		Les Haudères Tél. 027/ 283 22 82 Fax 027/ 283 22 54 http://chevriersports.ch								
Tarif de location		Saison 2017- 2018								
Nombres de jours	1	2	3	4	5	6	7	10	14	
Carving BASIC ***	22.-	40.-	55.-	68.-	79.-	89.-	99.-	125.-	150.-	
Carving ADVANCED ****	30.-	56.-	71.-	86.-	101.-	116.-	131.-	163.-	203.-	
Carving TOP *****	45.-	80.-	100.-	120.-	140.-	160.-	180.-	225.-	285.-	
Skis JUNIOR	12.-	22.-	32.-	40.-	48.-	55.-	61.-	78.-	98.-	
Skis JUNIOR TOP	17.-	32.-	42.-	51.-	60.-	69.-	77.-	99.-	124.-	
Skis ENFANT 70/120	8.-	15.-	20.-	25.-	30.-	35.-	40.-	51.-	63.-	
Surf ADULTE 140/165	30.-	56.-	71.-	86.-	101.-	116.-	131.-	163.-	203.-	
Surf JUNIOR	19.-	36.-	47.-	58.-	69.-	80.-	91.-	112.-	140.-	
Surf ENFANT 90/120	15.-	28.-	38.-	48.-	56.-	64.-	70.-	87.-	107.-	
Snowblade	19.-	36.-	47.-	58.-	69.-	80.-	91.-	112.-	140.-	
Set Skating	25.-	42.-	53.-	64.-	75.-	86.-	96.-	118.-	146.-	
Set de fond ADULTE	17.-	32.-	42.-	51.-	60.-	69.-	77.-	99.-	124.-	
Set de fond ENFANT	12.-	22.-	32.-	40.-	48.-	55.-	61.-	78.-	98.-	
Skis de fond ADULTE	10.-	19.-	27.-	35.-	42.-	49.-	56.-	73.-	93.-	
Skis de fond ENFANT	8.-	15.-	20.-	25.-	30.-	35.-	40.-	51.-	63.-	
Chaussures alpin 36/52	12.-	22.-	32.-	40.-	48.-	55.-	61.-	78.-	98.-	
Chaussures alpin JUNIOR	8.-	15.-	20.-	25.-	30.-	35.-	40.-	51.-	63.-	
Chaussures alpin 24/35	6.-	10.-	14.-	18.-	21.-	23.-	25.-	31.-	39.-	
Souliers de fond ADULTE	8.-	15.-	20.-	25.-	30.-	35.-	40.-	51.-	63.-	
Souliers de fond ENFANT	6.-	10.-	14.-	18.-	21.-	23.-	25.-	31.-	39.-	
Skis RANDO ADULTE	30.-	56.-	71.-	86.-	101.-	116.-	131.-	163.-	203.-	
Chaussures RANDO	17.-	32.-	42.-	51.-	60.-	69.-	77.-	99.-	124.-	
Peaux de phoque	10.-	19.-	27.-	35.-	42.-	49.-	56.-	73.-	93.-	
Barivox - DVA	15.-	28.-	38.-	48.-	56.-	64.-	70.-	87.-	107.-	
Skis RANDO ENFANT	17.-	32.-	42.-	51.-	60.-	69.-	77.-	99.-	124.-	
Pelle + Sonde	7.-	12.-	15.-	18.-	21.-	24.-	27.-	33.-	41.-	
Bâtons - Couteaux	5.-	9.-	13.-	17.-	20.-	22.-	24.-	30.-	38.-	
Luge - Casque	5.-	9.-	13.-	17.-	20.-	22.-	24.-	30.-	38.-	
Raquettes à neige + Bât.	14.-	25.-	34.-	42.-	50.-	58.-	66.-	84.-	104.-	
Patins à glace	7.-	12.-	15.-	18.-	21.-	24.-	27.-	33.-	41.-	
Porte-bébé	10.-	19.-	27.-	35.-	42.-	49.-	56.-	73.-	93.-	

Le magasin décline toute responsabilité en cas d'accident avec le matériel loué. La perte et le vol du matériel loué sont à la charge du client.

Affûtage des carres FR.20.- / Ponçage des semelles FR. 25.- / Fartage à chaud FR. 15.-
Montage des fixations dès FR. 25.- / Recollage des peaux dès FR. 20.-

Soit en CHF : Raquettes : 14/j, Luge avec casque : 5/j, Ski alpin basic : 39/j
Ski de fond : 17/j, Patins à glace : 7/j.