

## LETTRE AUX FUTURS PARTICIPANTS

*Informations pratiques avant votre arrivée*

---

### **Chère future participante, cher futur participant,**

Vous vous préparez à vivre cette retraite, et nous tenions à vous transmettre, avant votre arrivée, le déroulement dans lequel elle se déploie.

Avec l'expérience gagnée au fil des années, deux choses se sont révélées essentielles au processus vécu en retraite : le soutien d'une fraternité, un espace de silence habité par l'amour, et une hygiène de vie qui soutient le corps dans ce travail. C'est ce qui a donné forme à la structure que nous vous présentons ici.

*Prenez le temps de lire ce fascicule en entier avant votre arrivée. Il rassemble les informations pratiques communes à nos retraites. Les dates, l'horaire précis et les tarifs de celle-ci vous sont communiqués séparément, lors de votre inscription.*

## 01 • L'INTENTION

### **Ce qui guide le déroulement**

---

Voici l'ordre dans lequel se déploie l'expérience, et pourquoi chaque élément du format a été pensé ainsi.

La pensée génère une intention. L'intention dirige l'énergie, en termes de fréquence. Ce que nous choisissons de nourrir, dans notre esprit comme dans notre assiette, façonne ce que nos pensées peuvent créer.

Si le corps est trop chargé, les cellules peuvent ne pas être disponibles pour recevoir la lumière. Nourrir ses cellules de lumière n'est pas la même chose que nourrir son corps de molécules physiques : les deux sont nécessaires, mais dans un ordre et un rythme différents. C'est ce principe qui a dessiné l'horaire, les soirées et la nourriture de nos retraites.

Ces principes façonnent aussi le rythme relationnel de la retraite : les moments vécus ensemble sont des moments thérapeutiques collectifs, et la fraternité qui s'y tisse fait partie intégrante du processus. Ceci dit, nous cultivons des liens d'âme par-delà les mots : aucune implication sociale n'est favorisée pour elle-même. En ce sens, l'expérience s'apparente à une retraite de vipassana : le processus est dédié à son corps, non aux rencontres sociales.

## 02 • HORAIRES

### Le déroulement de la retraite

#### VENDREDI

**Accueil 18 h à 19 h**  
**Silence, repos, détente**

*espace d'atterrissage*

#### SAMEDI

**Enseignement**  
**9 h à 17 h**

*soir, selon la programmation*

#### DIMANCHE

**Enseignement**  
**9 h à 16 h**

*départ à 16 h*

Votre retraite débute le vendredi, entre 18 h et 19 h, par un accueil sur les lieux. Une activité de bienvenue vous sera proposée pour vous rencontrer, avant de basculer dans l'espace intentionnel : repos et détente préparent le corps à recevoir la fin de semaine.

La journée se déploie ensuite de 9 h à 17 h le samedi, et de 9 h à 16 h le dimanche, heure du départ. Prévoyez d'être disponible sur les lieux durant ces heures : la journée du samedi peut se prolonger au-delà de 17 h.

*L'horaire exact de votre retraite (dates, heures d'arrivée et de départ) vous est confirmé lors de l'inscription.*

*Activité sur place le samedi soir, par exemple, dans le cas du Grand Relâchement.*

## 03 • LA NOURRITURE

### Nourrir le corps et la fréquence

Deux repas sont servis chaque jour : le déjeuner le matin, et le dîner le midi. Ce rythme est pensé pour soutenir le corps dans son travail et pour favoriser la capacité à ressentir l'énergie et la fréquence, plutôt que de mobiliser cette énergie dans la digestion.

*Certaines retraites proposent une nourriture plus légère, dans l'intention de travailler la notion de vide : c'est selon le format de la vôtre.*

**Ce rythme n'est jamais une contrainte.** Si vous vivez un enjeu de santé ou un besoin particulier, il ne doit pas vous brimer : ajustez-le selon ce que votre corps requiert. Merci de nous faire part de vos allergies ou de vos besoins à l'avance, afin que nous puissions en tenir compte.

Le soir, un jeûne intermittent est proposé, dans le même esprit : laisser le corps se concentrer sur sa régénération plutôt que sur la digestion.

Si ces heures ne conviennent pas à votre rythme, vous pouvez vous composer une assiette et manger au fil de la journée, à l'heure qui sert le mieux votre corps, car c'est cela, au fond, qui compte. Et si le jeûne du soir ne vous convient pas, apportez vos collations ou ce qu'il vous faut. Et si un troisième repas vous semble nécessaire, libre à vous d'apporter votre propre nourriture ou de vous en procurer à proximité.

#### EXEMPLE DE MENU · DÉJEUNER

Pain au levain, huile de coco, beurre d'amande, œufs à la coque, fruits, chia, légumes, smoothie déjeuner protéiné.

#### EXEMPLE DE MENU · DÎNER

Poulet, légumes racines, soupe, potage, fromage, yogourt de brebis, salade verte, trempette végété, noix (nature, grillées, déshydratées).

*Menu à titre indicatif : il est adapté selon le lieu de la retraite et selon les allergies et besoins connus à l'avance.*

## Nourrir sur trois niveaux

*Nous cherchons à nourrir une alimentation qui répond à la fois à ces trois niveaux.*

### **Monkey food**

Des aliments pris tels qu'on les trouve dans la nature, le moins transformés possible, ou aussi purs qu'un pain au levain.

### **Animal food**

Des protéines animales choisies avec conscience, issues de fermes locales lorsque possible, pour soutenir le corps dans sa reconstruction.

### **Angel food**

Nourrir en termes de fréquence, et pas seulement de matière.

Si des produits animaux sont intégrés au menu, c'est qu'ils sont choisis avec soin, et que plusieurs médecins reconnaissent aujourd'hui que les réactions inflammatoires proviennent souvent d'une alimentation industrialisée, végétane ou non. Certains groupes sanguins ont aussi besoin de certains produits animaux; nous en tenons compte avec conscience. Tous les aliments servis sont choisis pour réduire les réactions inflammatoires et offrir la dose de protéines nécessaire lorsque le corps reconstruit sa matière. Les tisanes et les breuvages minéralisants s'inscrivent dans la même intention.

Sur place, vous pouvez généralement réchauffer vos plats; la cuisine n'est pas toujours accessible selon le lieu d'accueil. Un espace réfrigéré identifié à votre nom vous sera indiqué. Et si vous avez besoin d'aliments remèdes ou adaptés à vos besoins, vous êtes bienvenu-e de les apporter : personne ne devrait s'empêcher de manger.

Le thé et le café ne sont pas interdits, mais ils ne sont pas toujours servis sur place. Apportez les vôtres si vous le souhaitez.

## L'espace de vie sur place

---

Vous êtes bienvenu·e de rester sur place pour baigner dans les fréquences de la retraite et dans le lieu qui soutient le processus. Si vous souhaitez sortir dans les environs, aller souper, ou prendre un café le matin, libre à vous : ce n'est pas exclu comme possibilité.

L'espace de vie sociale, lui, se vit à travers le silence et un espace d'échange verbal conscient, en groupes ciblés de partage. En dehors de ces moments, le silence et l'accueil des sensations sont à l'honneur. Cette structure permet de se concentrer sur Soi, sur son corps, et non sur sa vie sociale, pour que l'expérience reste au centre.

Sur place, selon le lieu, vous serez libres de :

- profiter des installations de bien-être disponibles (thermothérapie, feu, eau froide, spa, selon la retraite);
- partager un feu, en silence ou en discussion, selon ce que le groupe choisit sur place;
- explorer les environs ou aller souper à proximité, si le lieu le permet.

*Selon la programmation de votre retraite, il se peut que vous puissiez rentrer chez vous certains soirs si vous êtes de la région : informez-vous en réservant.*

## Chambres et suppléments

Le prix de la retraite inclut l'hébergement en dortoir. Pour plus d'intimité, des options peuvent être offertes en supplément, selon le lieu :

|                                        |                            |
|----------------------------------------|----------------------------|
| Chambre seule, salle de bain privée    | <i>[montant]</i> \$ en sus |
| Chambre seule, salle de bain partagée  | <i>[montant]</i> \$ en sus |
| Chambre triple, salle de bain partagée | <i>[montant]</i> \$ en sus |
| Dortoir                                | inclus                     |

Les chambres sont réservées selon le principe du premier arrivé, premier payé : le nombre de places est limité pour chacune. Si vous avez une condition de santé spécifique, ne tardez pas à réserver.

Les suppléments se règlent par Interac, à [info@projet-vie.org](mailto:info@projet-vie.org).

Au plaisir de vous accueillir dans ce temps qui vous est dédié.

# Marjorie

Projet Vie