



Anne et Michel Degrand-Guillaud

Haltes spirituelles participatives

Créées en 2009, par Anne et Michel Degrand-Guillaud et quelques amis, les Haltes spirituelles participatives offrent un espace pour « se recentrer sur l'Essentiel, se déposer, en toute simplicité, dans le Tout, ou en Dieu, quel que soit le nom que nous donnons à Ce qui n'a pas de nom », expliquent les fondateurs. Aujourd'hui, ces Haltes touchent un public de chercheurs spirituels de plus en plus large. Si, au départ, la vie spirituelle de Anne et Michel est ancrée dans le christianisme, ils se sont ouverts à d'autres spiritualités, notamment le yoga du Cachemire, la méditation de pleine conscience et l'enseignement de la non-dualité. C'est dans la Drôme provençale, au Mas des Vignaux, que les participants – en petit groupe de 6 à 12 – peuvent s'arrêter un « moment de courir pour reprendre force et partager une vie simple et fraternelle. Et, quelques jours plus tard, être capable de repartir le cœur léger et rayonnant, là où la vie les a placés ». Un participant témoin de son expérience au Mas : « Venir aux Vignaux, c'est entrer dans un lieu clos de collines douces, mais aussi ouvert aux possibilités de l'esprit. Cette halte m'a permis de m'essayer dans des activités diverses où le cœur se joint au corps. Une expérience de la liberté intérieure. »

Anne Degrand-Guillaud précise que « les participants ne sont pas de simples "écoutants" assis devant un orateur qualifié. Chacun participe à la forme et au fond de la retraite. Les tâches quotidiennes sont réparties équitablement et certains ateliers sont proposés par des participants souhaitant offrir le fruit de leurs talents et de leurs expériences, en lien avec l'esprit de la Charte ». Celle-ci s'articule autour de 5 mots-clé qui définissent l'inspiration sous-tendant ces sessions : Ouverture, Simplicité, Partage, Intériorité et Respect (...). Ainsi, les participants proposent des ateliers selon leur compétence et leurs talents, et construisent ensemble le programme le premier soir. Elle ajoute : « Ces Haltes spirituelles participatives s'adressent à des personnes en quête d'absolu qui ont déjà exploré en profondeur la vie spirituelle et qui, aujourd'hui, ont simplement envie de partager avec d'autres leur maturité et leur nature profonde (...). Ici, il n'y a ni « enseignant reconnu » ni « bon élève », tout le monde est sur un plan d'égalité dans la fraternité de la rencontre. »

Les sessions sont de quatre jours et ont lieu quatre fois par an. La participation financière de ces Haltes est également originale, « puisqu'il n'y a pas d'animateur en titre, il n'y a pas d'honoraires mais un juste partage des frais et une répartition des tâches matérielles, comme ce qui peut se passer dans certains monastères ou ashrams ». Chacun est invité à entrer dans l'expérience proposée avec confiance tout en gardant sa liberté intérieure.

Prochaines sessions : du 10 au 14 février 2021, du 28 avril au 2 mai 2021, du 10 au 14 juillet 2021.

www.haltes-spirituelles.com

contact : haltes.spi.participatives@gmail.com

www.masdesvignaux.com

Coussins traditionnels

enveloppe coton
intérieur fibre
naturelle de kapok



Pour commande supérieure à 5 articles (port compris)

a) zafu : 45 € b) zafu voyage : 38 €

d) zabuton : 53 €

Composez vos couleurs

uni ou avec pourtour tissu tibétain
bordeaux, jaune, violet, orange, rouge, vert, bleu, noir
(exemple zafu sur la photo : rouge, pourtour tibétain)

Espace-Temps Les Lamains - 71520 Saint-Pierre le Vieux

Tél. 03 85 50 44 16 coussinsdeveil@orange.fr

www.coussinsdeveil.fr

Sortir de la seulitude le temps de la consolation

avec **Margalida Reus**
de l'Arche Saint-Antoine
27, 28 et 29 novembre

Cette session explore un terrain peu connu jusqu'à aujourd'hui : la consolation, dans son sens étymologique, *con-solare*, être avec celui qui est seul, plus concrètement « être avec celui qui est seul à l'intérieur de moi ». Si les histoires et les blessures de chacun(e) sont différentes, il y a un point commun pour la plupart d'entre nous : ce lieu de solitude, que Margalida Reus appelle « seulitude », qui nous habite soit en permanence, soit de temps en temps, ce lieu vide, obscur, dans lequel je tombe souvent dans les moments de crise, quand j'ai peur, quand je me sens perdu(e), quand les événements me dépassent ou me font mal, quand je n'arrive plus à comprendre ce qui se passe à l'intérieur de moi.

Cette session est un travail d'approfondissement après la lecture du livre de Margalida Reus, *Sortir de la seulitude. Le temps de la consolation*, aux éditions Le Souffle d'Or.

Sa lecture est nécessaire pour pouvoir s'y inscrire. Places limitées.

<https://www.arche-de-st-antoine.com>