



R'MATT

## Retraite de yoga zen et méditation

5-8 juin 2024

### PROGRAMME RETRAITE Yoga-Zen

Mercredi 5 juin

- Arrivée en fin de matinée
- 12h déjeuner des 5 bols au potager
- 15h Yoga postural, détente du corps, apprentissage des postures de relaxation
- 17h00 cérémonie du thé
- Ouverture du grand silence
- 19h Zazen - méditation guidée et Yoga
- 20 h30 souper silencieux des 3 bols shojin\*
- 21h30 feu de camp, contemplation des étoiles et lecture d'un conte de sagesse des nomades soufis
- Repos
- 22h30 : (pour qui le souhaite) cérémonie zen de la nuit



R'MATT

Jeudi 6 juin

- 5h00 (pour qui le souhaite) cérémonie zen de l'aurore
- 5h30 réveil
- 5 h50 Zazen – méditation guidée
- 7 h00 yoga – salutations au soleil et pranayama
- Petit déjeuner ayurvédique
- Temps personnel – piscine – massages
- 10h00 cueillette au potager et préparation du déjeuner en commun selon la shojin ryori
- 12h30 déjeuner silencieux accompagné d'un instrument musical
- Repos et temps personnel
- 15h00 yoga-Qi QOng et Yoga zen suivi d'un atelier de calligraphie zen
- 17h cérémonie du thé
- 17h45 Zazen – méditation guidée
- Temps libre
- 20h souper au tour du feu de camp
- 20h45 Zazen – méditation guidée
- Tisane à la belle étoile et temps d'échange sur un texte philosophique
- Repos
- 22h30 : (pour qui le souhaite) cérémonie zen de la nuit



R'MATT

Vendredi 7 juin

- 5h00 (pour qui le souhaite) cérémonie zen de l'aurore
- 5h30 réveil
- 5 h50 Zazen – méditation guidée et marche méditative
- 7 h00 Yoga – salutations au soleil et pranayama
- Petit déjeuner shojin
- Temps personnel – piscine – massages – pétanque
- 10h00 cueillette au potager et préparation du déjeuner en commun selon la shojin ryori
- 12h30 déjeuner silencieux solitaire
- Repos et temps personnel
- 15h00 QiGong et Yoga Zen suivi d'un atelier de Haiku contemplatif
- 17h cérémonie du thé
- 17h45 Zazen – méditation guidée
- Temps libre
- 20h souper shojin en lecture d'un texte de sagesse
- 20h45 Zazen - méditation guidée
- Tisane à la belle étoile et temps d'échange sur un texte philosophique
- Repos
- 22h30 : (pour qui le souhaite) cérémonie zen de la nuit



R'MATT

Samedi 8 juin

- 5h00 (pour qui le souhaite) cérémonie zen de l'aurore
- 5h30 réveil
- 5 h50 Zazen – méditation guidée et marche méditative
- 7 h00 yoga – salutations au soleil et pranayama
- Petit déjeuner ayurvédique
- Temps personnel et temps de rangement silencieux
- 10h30 Yoga zen - Zazen
- Cloture de la retraite

- Les massages éventuels sont facturés en sus et payés directement aux thérapeutes sur place (600dh)
- Si vous souhaitez poursuivre le samedi à R'MATT au bord de la piscine, les transats vous sont offerts et le repas sera à la carte à régler en sus
- Une navette sera à votre disposition pour un retour sur Marrakech



R'MATT

## Yoga-Zen (Soon-Mu-Do)

Le Yoga Zen, est une voie qui allie les bases de la pratique posturale au pranayama (la pratique du souffle). C'est le yoga qui est pratiqué dans les monastères bouddhistes de tradition zen (mahayana) ; loin de toute performance et dépassement graduel, le yoga zen, décortique les différentes postures traditionnelles dans une pratique lente et longue par-le-cœur qui harmonise la respiration avec le mouvement et avec la conscience mentale.

Ainsi se réalise « asana » vivre serein et stable, « pranayama » respirer consciemment, et « pratyahara » distinguer les sensations de l'expérience, 3 des piliers fondamentaux à la fois du Hatha Yoga et de Zazen.



R'MATT

## Zazen

Zazen est la méditation assise bouddhique, transmise et pratiquée depuis l'éveil du Bouddha il y a 3000 ans. C'est l'expérience directe et totale de la pleine conscience ; par l'immobilité de la posture on atteint l'immobilité mentale ; se déploie alors « MU » ce grand vide fondamental propre à notre nature, réceptacle privilégié de sérénité, calme mental, harmonie émotionnelle et sensorielle, concentration et repos.

Zazen ne se résume pas à une posture ; c'est une véritable pratique de vie, une philosophie de l'existence qui s'infuse dans chaque instant du quotidien ; pratique de « dharana » concentration sur la réalité de l'instant présent, dhyana » méditation profonde du réel et de ce qui le traverse, émotion, sensations, perceptions, pensées..., et « samadhi » la contemplation profonde de soi, de l'autre et du monde, au-delà de nos sens ; 3 autres piliers fondamentaux du Yoga ancestral.



R'MATT

## QiGong (Kaké)

C'est une forme de pratique physique de tradition chinoise fondée sur les connaissances profondes de la médecine ancienne et la sagesse taoïste.

Par des mouvements lents et conscients alliés au souffle on plonge dans un calme total d'où jaillit stabilité mentale et émotionnelle, apaisement du corps et de l'esprit.

La traduction littérale de QiGong est « *réalisation par le souffle* ».

Tout comme le Yoga et le Zazen, le QiGong produit des effets immédiats d'harmonie, d'apaisement et de bien-être, et des effets sur la durée tels l'amélioration du système immunitaire, du vieillissement et du bien aller moral.



R'MATT

## Sumi-e (la calligraphie zen)

C'est avant tout une pratique méditative par « ZanShin » l'esprit du geste.

Il n'y a aucun but, tout comme dans la pratique méditative, pas même le but de réaliser quelque chose de beau et de bien.

On médite d'abord sur la feuille blanche.

Puis, en suivant quelques règles techniques traditionnelles, on laisse tout simplement le pinceau exprimer une émotion comme une offrande, comme un don, comme un prolongement de soi silencieux et créatif.

Ainsi l'acte de peindre devient le souhait d'embellir le monde non pas par un résultat esthétique, mais par une présence et un don de soi sans calcul, sincère, franc, généreux et humble.





R'MATT

## Haiku

C'est la pratique de la poésie de l'instant.

Célébrer l'évanescence des choses, du soi et du monde par l'émotion poétique spontanée jaillissante de la contemplation profonde de l'instant présent.

Simple, franc, net, ramassé, le haiku est l'art de dire le monde en 17 syllabes (trois vers de 5/7/5) et de le confier à l'impermanence.

Dans les temples zen le haiku est une forme de méditation sur la vie qui s'appuie sur la beauté du verbe et la délicatesse d'une émotion mise ne poésie.

Loin des poésies prolixes souvent fantasmées et désincarnées du réel, le Haiku célèbre la beauté celée dans l'ordinaire tel qu'il apparait là, maintenant, tout de suite, sous nos yeux.

*Un vieil étang*

*Une grenouille qui plonge*

*Le chant de l'eau*



R'MATT

## La Shojin Ryori (la cuisine de la bienveillance)

Ancestrale, plusieurs fois millénaire, la cuisine des temples bouddhistes zen. Elle est considérée comme l'une des cuisines les plus exceptionnelles, savantes, créatives et pointues au monde.

Orthodoxe, elle est fondamentalement végétane ; mais la majorité de ses principes peuvent s'appliquer à nos traditions culinaires.

Shojin Ryori se traduit littéralement par « cuisine de la vertu spirituelle » ou « cuisine bienveillante », ce que nous pourrions traduire par « nourriture spirituelle » dans le sens où ce n'est pas le corps uniquement que nous devons nourrir, mais à travers le corps nous nourrissons l'esprit.

Le fondement est le lien avec la terre et la nature, les saisons sont le diapason. Puis la délicatesse des saveurs vrais authentiques sans assaisonnements inutiles ; et bien sur le fameux concept des cinq saveurs qui doivent cohabiter à chaque repas et qui stimulent à la fois les cinq sens physiologiques et les cinq dimensions mentales et émotionnelles (l'acide, l'amer, le sucré, le piquant, le salé) , et la saveur d'accompagnement, le fade. Les cinq bols sont également tissés par cinq couleurs, cinq cuissons (cru, fermenté, frit, vapeur, grillé) et cinq préparations. La multiplicité fait donc l'harmonie qui nous nourrit.

La Shojin se déguste en silence pour que l'expérience soit totale et profonde et elle se prépare maintenant le silence et les trois esprits du zen (l'esprit joyeux, l'esprit aimant et l'esprit magnanime).



R'MATT

## Détails

Oasis de verdure, lové aux pieds de l'Atlas, serein et confidentiel, R'MATT est une parenthèse de reconnexion à la nature, au calme et au bien-être.

Le silence quasi monastique des lieux, et la signature épurée des espaces sont une invitation à se détendre et se recueillir.

Le potager nourrit la cuisine qui, elle, respectueuse des saisons et de la Terre, n'est préparée qu'aux fours et au feu de bois pour une qualité et une authenticité des saveurs.

Les temps de pratique méditative et de yoga se feront essentiellement aux pieds des arbres majestueux et sur notre pré merveilleux et douillet. Apportez des tenues confortables et amples.

Les repas sont pris à l'extérieur à l'ombre des arbres et des toiles tendues. Et le temps libre vous permettra de profiter de nos piscines immenses et cristallines tournées vers les sommets de l'Atlas.

La cuisine est préparée ensemble chaque jour après la cueillette au potager ; moment exceptionnel d'échange, de partage, d'apprentissage et d'enrichissement.



R'MATT

Le couchage sera sous tente en toiles tendues et confortables, nomades de l'existence, au cœur même des jardins de R'MATT, nichées et protégées par les bras généreux d'une nature bucolique. L'esprit symbolique même de la retraite est de poser une tente sereine dans le brouhaha agité de nos vies. Dormir au cœur de la nature, se réveiller par la brise de l'aube et le chant des oiseaux, et s'en dormir avec le parfum de la terre et la présence délicate de la nuit est sans nul doute une des expériences les plus fortes de la retraite.

Si pendant les 3 jours de retraite vous souhaitez profiter de massages sur mesure, une thérapeute sera à votre disposition. (supplément)

Nous vous invitons pendant ces 3 jours à déconnecter vos téléphones et tablettes et les utiliser avec parcimonie en fin de journée.

Pour toute précision et renseignement nous sommes disponibles par mail ou par WhatsApp (message écrit svp).

Le cout de la retraite est de 1600 dh par jour (150 euros) ; cela comprend la totalité de la retraite repas compris, hors voyage. Inscriptions jusqu'au 30 avril 4800 dh – après le 30 avril 5500 dh. Places limitées.