

du 14 au 18 août 2025

l'Art de la Quiétude

retraite semi-silencieuse au chant des cigales
dans un Temple Zen de la tradition Rinzai

DÉCOUVRIR LES PRATIQUES

un voyage immersif et poétique en
pleine conscience

conçu et emmené par
Alice Kielo & Peter Tournier



Programme du Jeudi 14

15:00 - ...		Arrivées et réception des chambres	
17:00	DOJO 60"	CERCLE D'OUVERTURE <i>Pose du cadre et des intentions</i> <i>Tour de parole</i>	
18:00	ZENDO 30"	Initiation au ZAZEN <i>Transmission de la posture et de l'étéiquette dans le ZENDO</i>	Taishin Sômyô
		<i>pause</i>	
18:55	ZENDO 5"	Cérémonie d'ouverture - début du silence -	
	60"	ZAZEN 2x30'	Taishin Sômyô
20:15		<i>Dîner / noble silence</i>	
21:15	DOJO 45"	<i>Le Zen, la voie abrupte</i>	Alice & Peter
22:00	ZENDO 15" - ...	YAZA <i>Zazen en extérieur pour clore la journée</i>	Alice Kielo

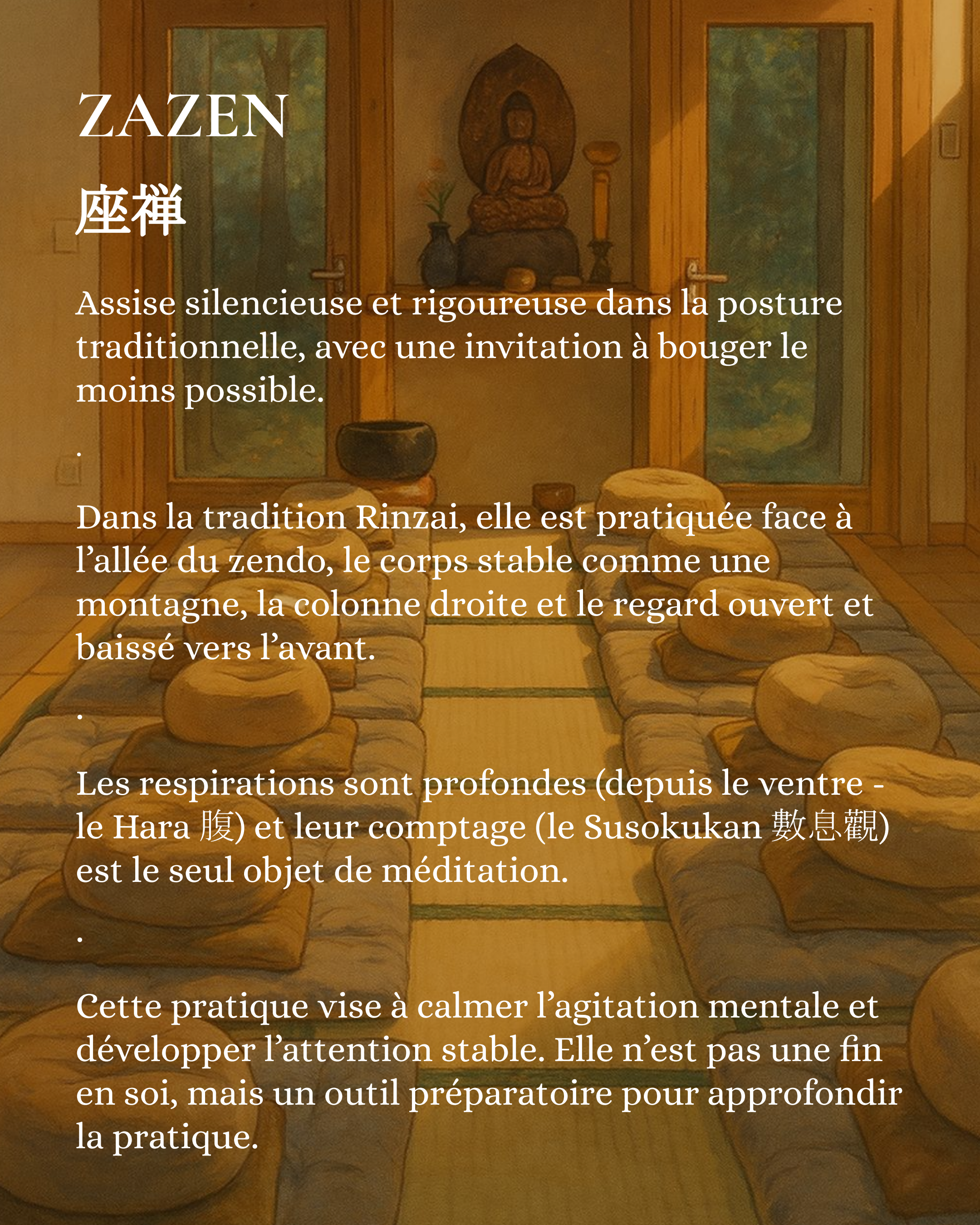
Programme

Vendredi-Samedi-Dimanche

6:55	ZENDO	2 x 30"	ZAZEN	Taishin Sômyô
8:00			Petit déjeuner noble silence	
9:00	DOJO	30"	CULTIVATION DU KI	Alice Kielo
9:30	DOJO	90"	EMPTINESS DANCING	Peter & Alice
			<i>pause</i>	
11:30	DOJO	60"	APPORTS THÉORIQUES	Alice Kielo
			V Aspects techniques de la méditation	
			S Les traditions de la non-dualité	
			D Considérations sur la nature de l'éveil	
12:30			Déjeuner & pause de mi-journée noble silence	
14:30	DOJO	30"	HITSUZENDO <i>calligraphie zen</i>	Taishin Sômyô
15:00	DOJO	60"	VOIX & RESONANCE	Peter Tournier
			<i>pause</i>	
16:30	DOJO	60"	PRÉSENCE RELATIONNELLE	Alice & Peter
			<i>pause</i>	
18:00	ZENDO	2 x 30"	PRATIQUE MEDITATIVE	Alice Kielo
19:15			Dîner & pause de fin de journée noble silence	
20:30	DOJO	90"	TEMPLE OF STILLNESS	Alice & Peter
22:00	ZENDO	15" - ...	YAZA	Alice Kielo
			<i>Zazen en extérieur pour clore la journée</i>	

Programme du Lundi 18

6:55	ZENDO 2 x 30"	ZAZEN	Taishin Sômyô
8:00		Petit déjeuner noble silence	
9:00	DOJO 90"	SESSION FINALE pause	Peter & Alice
11:30	ZENDO 30" 5"	ZAZEN final Cérémonie de clôture - fin du silence -	Taishin Sômyô
12:30		Déjeuner convivial	
14:00	DOJO 90"	Cercle de clôture <i>Retours d'expériences</i>	
16:00 - ...		Départs	



ZAZEN

座禅

Assise silencieuse et rigoureuse dans la posture traditionnelle, avec une invitation à bouger le moins possible.

.

Dans la tradition Rinzai, elle est pratiquée face à l'allée du zendo, le corps stable comme une montagne, la colonne droite et le regard ouvert et baissé vers l'avant.

.

Les respirations sont profondes (depuis le ventre - le Hara 腹) et leur comptage (le Susokukan 數息觀) est le seul objet de méditation.

.

Cette pratique vise à calmer l'agitation mentale et développer l'attention stable. Elle n'est pas une fin en soi, mais un outil préparatoire pour approfondir la pratique.

CULTIVATION DU KI

気

Exploration du centre vital du corps - le fameux HARA 腹 - lieu de stabilité physique et énergétique.

.

La respiration y prend racine, profonde et fluide, pour irriguer tout le corps du souffle vital.

.

Des exercices simples permettent de sentir, diriger et amplifier l'énergie, en lien avec la posture et le mouvement.

.

Cette pratique renforce l'ancrage et développe une conscience corporelle vivante, pour habiter pleinement son axe.

EMPTINESS DANCING

“When emptiness is still, that is eternity.
When it moves, that is love.” - Adyashanti

Méditation en mouvement où le corps devient instrument de la présence.

.

Les gestes naissent du silence intérieur et dialoguent avec l'espace du vide dans l'émergence de l'instant.

.

Rien n'est chorégraphié : chaque mouvement est réponse intuitive et singulière à la vibration intérieure.

.

Cette pratique libère l'élan artistique et révèle l'expressivité unique de chacun·e, enracinée dans la présence et le corps.

HITSUZENDO



Art de la calligraphie zen où le geste devient prolongement du souffle.

.

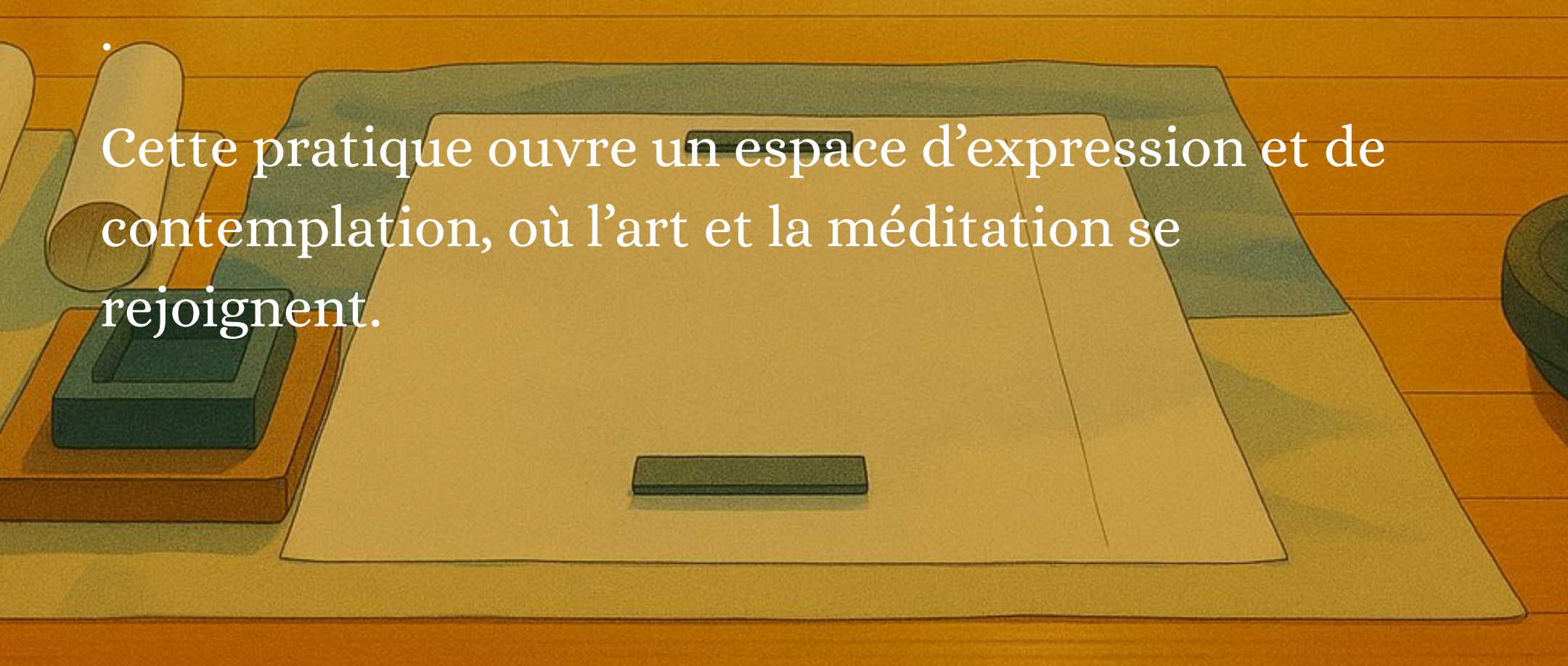
Le pinceau trace des idéogrammes sur la feuille blanche, depuis le souffle, depuis le hara, en un seul mouvement.

.

Chaque trait est le reflet de l'état intérieur, union du corps, de l'esprit et du moment présent.

.

Cette pratique ouvre un espace d'expression et de contemplation, où l'art et la méditation se rejoignent.



The background is a soft, painterly illustration of a garden. On the right, a two-story stone house with a terracotta roof and a window with dark shutters is visible. To the left, a large, leafy tree with green and yellow foliage stands prominently. In the center foreground, a traditional Japanese stone lantern sits on a small pedestal. The ground is covered in green grass and small white flowers. The overall atmosphere is calm and serene, with a warm, golden light suggesting late afternoon or early morning.

VOIX & RESONANCE

Exploration de la voix comme espace de vibration et de présence, au service de la libération des tensions et blocages.

·
Le corps devient caisse de résonance, révélant émotions et énergies profondes.

·
Une pratique où l'on apprend à habiter sa voix comme on habite son souffle, pour que la parole naisse d'un espace clair, vibrant et pleinement vivant.

PRÉSENCE RELATIONNELLE

Pratiques d'exploration du lien à l'autre dans la simplicité et l'authenticité.

.

Elles s'appuient sur le regard, la parole, le silence et l'écoute profonde.

.

Des structures relationnelles conscientes permettent d'aller à la rencontre de l'autre sans masque et en toute sécurité.

.

Cette pratique cultive authenticité, reliance et conscience du vivant qui circule entre nous.



PRATIQUES MÉDITATIVES

Découverte de différentes approches pour cultiver l'attention et la pleine conscience.

.

Techniques guidées autour du corps, du souffle, des sensations ou des pensées.

.

Ces pratiques varient du silence immobile à des formes plus dynamiques telles que la marche méditative.

.

Elles visent à approfondir les états méditatifs contactés pendant la retraite et à pouvoir les intégrer dans chaque instant du quotidien.



TEMPLE OF STILLNESS

Rituel du soir, où le groupe entre ensemble dans un espace de présence habitée.

·
Sons, mouvements ou immobilité naissent spontanément dans une co-création subtile.

·
Il n'y a aucune forme imposée, seulement l'écoute du moment, de ce qui est vivant, et du collectif.

·
Cette pratique permet de conclure la journée dans la connexion, la douceur, la créativité et la présence partagée.

du 14 au 18 août 2025

Le Temple Zen de la Falaise Verte Vallée de l'Eyrieux, Ardèche

toutes les illustrations sont issues de prises de vues réelles du Temple



pour toute information contacter Alice au
07 86 31 45 06



alice.kielo