

Retraite d'été 2026

Du 3 au 7 août

Une tradition authentique , le yoga de Krishnamacharya

La méditation au coeur du zen : Zazen

Avec Valérie Bisseret

De nombreuses personnes ressentent aujourd'hui le besoin, la nécessité de se retirer, le temps d'une retraite en dehors de l'agitation du monde, dans le silence d'un lieu, grâce à des pratiques appropriées pour entrer en intimité avec eux-même pour se retrouver.

Le cheminl'instant présent

Se mettre en chemin c'est entreprendre le voyage qui mène à la découverte et à la reconnaissance de soi-même. Le voyage d'éveil à ce que l'on est vraiment n'a rien à voir avec une façon de faire qui conduirait vers un ailleurs, à être autrement. Le Yoga et Zazen que nous pratiquons sont un voyage car notre réalité n'est pas figée, statique, elle est toujours en mouvement, toujours en transformation, et à chaque pas de ce voyage tout est là, même quand on croit qu'il manque quelque chose. Suivre un chemin par la pratique c'est arriver là où l'on est déjà, c'est rentrer à la maison, chez soi, car il s'agit toujours de soi ! C'est réaliser qu'en pratiquant, la réalité que nous touchons ne vient pas de l'extérieur, c'est soi même, ce soi que nous sommes, parfois fatigués, parfois enthousiaste, parfois frustré, parfois joyeux, parfois impatient, parfois calme, ce soi qui parfois aimerait être différent, plus ceci ou

moins cela, sans réaliser que tout est exactement là où il est, exactement là comme il est. Il s'agit donc de se rendre plus perméable afin de nous ouvrir à ce que l'on est fondamentalement qui ne dépend pas de circonstances favorables. Il s'agit d'en faire l'expérience et quitter notre façon de voir limitée, réductrice, dualiste et ouvrir la porte à un bonheur intime, à la paix. La tâche exigeante qu'il reste à accomplir est d'incarner toujours plus profondément cette réalité qui se découvre ponctuellement lors d'une retraite et, à travers les pratiques, parvenir à vivre pleinement la profondeur éternelle et inaltérable de chaque instant, en étant plus aimant, plus au service de la vie, la belle et grande vie qui vit en chacune et chacun.

Cet éveil à soi, qui révèle un être infiniment plus vaste et plus libre que la représentation courante associée à soi-même, est ce qui peut arriver de mieux aux êtres humains et à la planète.

Valérie Bisseret

Depuis plusieurs années j'accompagne des personnes qui sont en quête de sens, de calme, de mieux être, ou qui aspirent à suivre un chemin de maturation spirituel. Je suis moi-même accompagnée par le maître zen Pierre Philippon, Butsu'un Ken. Accompagner c'est être en partage mutuel. Nous nous rassemblons dans un lieu afin de partager. Mon accompagnement s'appuie sur « la pratique des pratiques ». Ces pratiques sont : le Yoga dans une tradition authentique, le chant védique, zazen, à découvrir ou à approfondir. Le travail corporel est un travail de la personne à tous les niveaux. Cette année l'atelier de l'après-midi proposera un travail de mouvement de rythme au service de la créativité, partie expressive, libératrice de soi.

Etre accompagner dans une retraite a pour sens de devenir une bonne compagne, un bon compagnon de vie pour soi-même, et de continuer à s'accompagner, à se prendre en charge soi-même pour ne pas interrompre la «roue de la transformation ».

Les pratiques proposées sont :

Zazen : Etre assis dans une immobilité vigilante et silencieuse.

Le **Yoga** et tous ses outils: âsana, prânâyâma, points de concentrations, cakras, mûdra-s gestes des mains, sons.

Le **chant védique** : Le chant est une partie très importante de l'enseignement du Yoga. A la portée de tous, le chant védique est la récitation chantée des Véda-s (toute la connaissance philosophique indienne) en observant des règles précises de façon à assurer la préservation de ces textes anciens, précieux sans en altérer le sens. L'effet du chant développe la concentration, le calme du mental, la clarté de la voix, et la joie. Le chant mène au silence intérieur, c'est en cela une préparation à la méditation. La prononciation, les différents sons agissent en nous par leur vibration à différents niveaux de notre être. Le chant libère et rend joyeux. Vous apprendrez à prononcer les sons en sanskrit, langue très ancienne classée au patrimoine de l'humanité. Des pratiques qui nous permettent de nous clarifier et de prendre conscience de nos blocages, de nos raideurs, de nos habitudes qui étouffent notre être profond à un niveau Physique, physiologique, psychologique et spirituel.

**« Lorsque l'on se met en ordre, le monde se met en ordre.
Lorsque l'on s'ouvre à la paix en soi, elle rayonne autour de soi. »**

Programme :

- 7h30 Zazen
- 8h15 petit déjeuner
- 9h15 Samu : activité du quotidien, jardinage, cuisine méditation
- 10h15 YOGA
- 10h45 chant védique
- 12h30 déjeuner
- 16h Atelier
- 17h30 Pause
- 18h Yoga du soir
- 19h Diner
- 20h15 zazen

TARIF

- Enseignement / 360€
- Logement/ 35 et 40 €/ nuit
- Repas 85€ / cuisine en autonomie

Voir : Gîte « [Belles Ombres](#) »

Valérie Bisseret

Formée dans la tradition de TKV Désikachar et de son père T.Krishnamacharya. Assistante de formation à Paris de Bernard Bouanchaud. Diplômée de L'Institut française de Yoga, je respecte avant tout une tradition qui m'a été transmise par Bernard Bouanchaud disciple directe de TKV.Désikachar et transmise au Krishnamacharya Mandiram à Chennai. Formée en Yoga thérapie par le Dc Chandrasekaran à Chennai (« Viniyoga Healing fondation of India ») Formée en Inde (Chennai) au chant Védique par Shobana Srinivasan et Padmini Narendran. Philosophie : Dc M. Jayaraman. Elève de Pierre Philippon (Butsu'un Ken) Enseignant zen de l'école Sambo zen international depuis 16 ans. J'encadre les personnes dans la pratique de zazen. Ex danseuse contemporaine (Alwin Nikolais, Carolyn Carlson) Pratique du Bharatanatyam Ex enseignante en danse et enseignante musicale (Dalcroze) pour danseurs. Peintre, sculptrice. Mon enseignement par le Yoga , le chant et la méditation se nourrit de ma connaissance et de l'expérience acquise tout au long d'un chemin artistique, d'un chemin de recherche personnelle en thérapie par la parole et par le « Jeu de gestes initiatiques »selon Sylvia Ostertag, enseigné par Pierre Philippon dans des stages, et bien sûr par mon cheminement spirituel enraciné dans le Yoga et le Zen.