

Retraite d'Art et de bien-être 27 au 29 octobre 2026

Volet « Bien-être »

(Enseignante : Suzanne Mongrain-Smith)

Mardi après-midi

Session d'accueil :

Ce premier atelier sera l'occasion de faire connaissance, de partager nos attentes, de nous familiariser avec le matériel et l'horaire du séjour, et de commencer à tisser des liens entre nous afin de créer un climat de confiance et de bienveillance.

Mardi soir

Session pour tous (participants des deux volets) : Introduction au Nada Yoga et Mantra

Lors de cet atelier d'introduction au Nada Yoga et aux mantras, nous découvrirons les bienfaits de la respiration profonde, explorerons les fondements du Nada Yoga et nous nous initierons à la pratique du mantra universel « AUM », le son primordial reconnu dans de nombreuses traditions spirituelles comme une source d'harmonie, de présence et d'intériorité. Nous poursuivrons avec un atelier de peinture sur céramique.

Mercredi matin

Session 1 : S'ancrer à la terre

Cette session vous invite à cultiver un profond sentiment d'enracinement en vous reliant à l'énergie bienveillante de la Terre-Mère. À travers les mantras et des pratiques favorisant l'éveil du chakra racine et du chakra sacré, nous explorerons les qualités de stabilité, de vitalité et de connexion à notre essence profonde.

- Technique de respiration profonde
- Mantras « Gaia Ma » (honorer la terre mère) et « Aum Gam Ganapataye Namaha » (mantra d'abondance et de dissolution d'obstacles)
- Méditation active « secouer et relâcher » et Cercle de djembé (tambours)

Pause

Session 2 : Équilibrer ses chakras

Grâce au pouvoir vibratoire de la voix, cette session propose une harmonisation des sept chakras tout en favorisant l'équilibre des hémisphères cérébraux et l'apaisement du système nerveux. Cette pratique procure un profond sentiment de calme intérieur et peut contribuer à réduire le stress et l'anxiété.

- Technique de respiration carrée
- Mantra Bija pour activer les 7 chakras et « SA TA NA MA » (cycle de la vie)
- Kirtan Kriya : méditation multisensorielle qui favorise l'amélioration de la mémoire et des fonctions cognitives. (Reconnue par la fondation canadienne de l'Alzheimer)

Dîner

Mercredi après-midi

Session 3 : Cultiver l'amour et la compassion de soi et des autres

Cette session a pour but d'ouvrir le chakra du cœur et de cultiver la compassion pour nous-mêmes d'abord, afin de pouvoir la partager avec notre entourage par la suite.

- Technique de respiration de la cohérence cardiaque
- Mantra Sanskrit « Om Mani Padme Hum »
- Méditation « Metta » de la bienveillance

Pause

Session 4 : À la découverte du Féminin Sacré

Cette session propose une exploration de l'essence du Féminin Sacré à travers la découverte de l'énergie féminine universelle, la *Shakti*, présente en chaque être humain, indépendamment du genre. Nous aborderons ses qualités de créativité, d'intuition, de compassion et de transformation, ainsi que les différentes façons de cultiver cette énergie dans notre vie quotidienne.

- Mantras Bija reliés au féminin sacré
- Exploration d'archétypes féminines sacrées

Mercredi soir : Soirée libre

Jeudi matin

Session d'intégration de notre cheminement

Cette session vise à faire un retour sur notre séjour, à partager nos expériences et à intégrer les apprentissages vécus. Elle offrira également l'occasion d'approfondir certaines pratiques en fonction des besoins, des intérêts et des demandes particulières des participants.

Pause

Session pour tous : Pratique d'un mantra pour la paix « Om Shanti »

Dans cet atelier, les participants des deux volets se réuniront pour découvrir et pratiquer un mantra de paix. Par la suite, ils seront invités à créer une œuvre d'art inspirée de l'énergie et des qualités évoquées par ce mantra.

****À noter : les participants seront invités et encouragés à tenir un journal de bord pendant toute la durée de la retraite.***