LA MAISON UMAYLAM

Retraite méditative à Chamonix

Méditation, ateliers ACT et spa, dans la vallée du Mont-Blanc

5 jours	Méditation et ACT	Groupe
en petit groupe	temps guidés et ateliers pratiques	de 8 à 12 personnes

En bref

- Des temps de méditation guidée chaque jour
- Des ateliers inspirés de l'approche ACT
- Un lieu ressourçant en pleine nature, avec spa

À partir de 1 390 €

par personne, en chambre double

Dates

Les prochaines dates sont à venir. Pour être prévenu, remplissez le formulaire sur umaylam.fr.

La retraite

Cinq jours pour poser ses bagages au pied du Mont-Blanc, et s'offrir un temps rien que pour soi. La retraite invite à la lenteur, à l'ouverture et au repos. Chacun y trouve son rythme, entre méditation, ateliers et temps de réflexion. C'est l'occasion de tourner le regard vers vous, pour mieux comprendre ce qui vous fait avancer et ce qui vous retient, cultiver un peu de douceur envers vous-même et devenir un peu plus votre propre ami.

Le lieu, la montagne

La retraite se déroule dans la vallée du Mont-Blanc, dans un lieu au calme, entouré de forêts et d'alpages. Les sentiers partent juste à côté : on peut y marcher en silence entre deux séances, écouter le torrent ou regarder la lumière changer sur les glaciers. Une journée est consacrée à une randonnée tranquille en alpage, avec pique-nique et pratique en pleine nature. Le soir, le spa prolonge la détente et laisse le corps se relâcher.

La pleine conscience

Tout commence par l'expérience simple d'être là. Observer le souffle, les sensations du corps, les pensées qui passent, sans chercher à les changer. Comme les nuages qui se dissipent sur les sommets, cette attention laisse peu à peu apparaître ce qui vous habite vraiment. Les méditations sont guidées, courtes dans un premier temps, puis plus longues au fil des jours. Aucune expérience n'est nécessaire.

L'approche ACT

L'ACT est une méthode issue de la psychologie comportementale et cognitive, fondée sur l'acceptation et l'engagement. Elle part d'une idée simple : les difficultés font partie de la vie, comme la mauvaise météo en montagne, et lutter contre elles demande souvent plus d'énergie qu'elles n'en prennent. Apprendre à les accueillir libère de la vitalité pour avancer vers ce qui compte vraiment pour vous. Pendant la retraite, nous aborderons nos difficultés sous cet angle et des exercices concrets vous aideront à clarifier vos valeurs et à repérer ce que vous pouvez accepter.

Une journée type

Heure	Activité
8 h	Petit-déjeuner
9 h 30	Méditation guidée
10 h 30	Atelier ACT, exercices pratiques et échanges
12 h	Déjeuner, puis temps libre
14 h 30	Méditation guidée, marche ou étirements
16 h	Spa
19 h	Dîner

Une journée est consacrée à la marche : randonnée tranquille au départ du lieu, pique-nique et pratique en pleine nature.

Ce qui est compris

La retraite comprend

- L'hébergement en chambre double, en pension complète
- L'accès au spa chaque jour
- Les méditations guidées et les ateliers ACT
- La journée de randonnée avec pique-nique
- L'accompagnement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'État et enseignante de méditation

Langue : l'accompagnement se fait uniquement en français.

La retraite ne comprend pas

- Le trajet jusqu'au lieu de la retraite
- Les boissons et les dépenses personnelles
- L'assurance personnelle

Infos pratiques

Pour qui ?

Cette retraite s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir ou approfondir la méditation de pleine conscience et l'approche ACT. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Hébergement

Dans un lieu au calme avec spa, dans la vallée du Mont-Blanc, en chambre double partagée.

Groupe

De 8 à 12 personnes. La retraite est confirmée à partir de 8 participants.

Un programme qui peut s'adapter

Le programme de la journée de marche peut changer selon la météo.

Votre accompagnatrice

Je suis accompagnatrice en montagne diplômée d'État, et la méditation fait partie de ma vie depuis de nombreuses années. J'ai fondé La Maison Umaylam pour partager ce qui m'a nourrie et profondément transformée, du massif du Mont-Blanc aux contreforts de l'Himalaya.

Questions fréquentes

Comment savoir si je peux participer ?

Si vous avez envie de prendre du temps pour vous et de découvrir la méditation, cette retraite est pour vous. Il n'y a pas de niveau requis. En cas de doute, contactez-moi pour en parler avant de vous inscrire.

Comment venir à Chamonix ?

En train, jusqu'à Saint-Gervais-Le Fayet, puis avec le Mont-Blanc Express jusqu'à la vallée de Chamonix. Si vous venez en voiture, un covoiturage peut être organisé entre les participants. Prévenez-nous.

Puis-je avoir une chambre individuelle ?

La retraite est prévue en chambre double partagée. Une chambre individuelle est parfois possible, selon les disponibilités du lieu. Sachez toutefois que le coût peut être élevé, car une chambre individuelle modifie la répartition de tout le groupe. Contactez-moi si cela est important pour vous.

J'ai des restrictions alimentaires.

Signalez-le au moment de l'inscription. Je transmets l'information au lieu d'accueil, qui adapte les repas.

J'ai un traitement, ou du mal à m'asseoir en tailleur.

La méditation peut se pratiquer assis sur une chaise, et chacun adapte sa posture à son corps et ses contraintes. Si vous suivez un traitement, parlez-en avec votre médecin et prévenez-moi avant la retraite.

La Maison Umaylam · Rima · 06 70 60 41 15 · rima@umaylam.fr · umaylam.fr