

Retraite de Méditation & d'Ecospiritualité

“Ré-enchanter notre lien à la Vie et Inter-être”



Animée par Marie-Charlotte
et Yannick LAPIERRE

4 jours : du Mercredi 6 mai
au Dimanche 10 mai 2026
Abbaye de Rhuys (Morbihan)

[Lire ici quelques témoignages](#)

Réenchanter notre lien à la Vie et à la nature pour qu'un monde plus beau soit possible.

Nous “inter-sommes” avec la nature. En nous promenant au bord de l’océan, dans un champ en fleurs ou sous de grands arbres, quelque chose en nous s’éveille, se réveille. Nous revivons. Cela nous donne de l’élan, nous nourrit. **Oui, nous sommes intimement reliés : nous “inter-sommes” avec tout le vivant.**

Alors prendre soin de la terre, c’est prendre soin de nous. C’est accueillir les forces de Vie qui se donnent. Cette Vie qui nous habite, nous anime, nous relie, nous dépasse... et nous fait devenir tels des “arbres qui marchent”, des oiseaux qui volent et chantent et des poissons qui dansent.

Se relier à soi et s’unifier. Se relier à plus grand que soi et s’ouvrir. Se relier à la toile du Vivant et inter-être. Tel sera le fil rouge de cette retraite, par la méditation, la contemplation et l’immersion dans la nature.

*« Il y a une naissance simultanée de nos yeux et du monde, un sentiment de première fois
où ce qui regarde et ce qui est regardé se donne le jour. » C. Bobin*

La grande nature nous redonne vie, élan et confiance. Elle nous aide à traverser ces temps incertains, en nous plaçant dans l’Essentiel de notre vie, dans notre essence profonde. Elle nous aide à nous relier à tout le vivant, à inter-être et à prendre conscience que nous sommes en pleine sécurité, en liberté et dans la joie profonde quand nous sommes reliés.

« *The way out is in* », la sortie est à l'intérieur, Thich Nhat Hanh

La méditation profonde nous invitera à trouver l'issue à l'intérieur : le lien à la nature nous fait plonger dans nos profondeurs où nous pouvons toucher le lien intime qui nous relie tous et ainsi nous laisser ouvrir pour vivre en communion, dans l'inter-être. C'est sans doute à cela que nous sommes invités en ces temps pleins d'incertitudes.



Quels que soient les événements que nous vivons aujourd'hui, quelle que soit la situation, le passage ou la transition dans laquelle nous sommes, **la vraie confiance se trouve dans la Vie elle-même**. Celle qui nous traverse. Celle qui donne le goût et la confiance inaltérables, qui irrigue toute vie, dont la nôtre.

Nous cheminerons en nous ressourçant sur ces rives de la Presqu'île de Rhuy, dans une **alliance féconde de la méditation de Pleine Conscience, de la contemplation et de l'éco-spiritualité à l'aide du Processus Qui Relie ou TQR**** avec sa dynamique en spirale pour vivre un voyage intérieur s'enracinant dans la gratitude et la confiance.



Nous pourrions nous relier à l'essence de tout être vivant et **renouveler confiance et courage pour traverser notre époque**. Et ainsi, à notre mesure, œuvrer à soutenir les êtres qui nous entourent, humains et non humains et **prendre part à la guérison de notre monde, avec plus de sérénité et d'inspiration**.

Déroulement

Les pratiques de méditation et de contemplation seront tantôt guidées, tantôt en silence, avec alternance d'assises, de marches méditatives, d'exercices corporels et d'immersion dans la nature. Des apports collectifs et des temps de partages alternent avec des temps de pratique personnelle. Des pratiques créatives ponctueront également la semaine. Et des entretiens individuels seront proposés.

Les débutants sont les bienvenus : des temps de soutien et de partages complémentaires seront en effet proposés pour eux.

Le déroulement vous sera présenté en détail au début de la retraite.

Détails des 4 jours

La méditation : se relier à soi et s'unifier

La pratique de la **Pleine Conscience** aide à être vraiment présent et à unifier le corps et l'esprit. Elle nous aide ainsi à revenir à un espace de paix intérieure, à mobiliser nos ressources et à faire face aux événements quels qu'ils soient (douleurs, stress, pertes, incertitudes par rapport à l'avenir, isolement...) avec plus de stabilité, de créativité et de clarté d'esprit. De nombreuses études scientifiques en ont prouvé les bienfaits.

Une attention particulière sera portée sur l'importance d'intégrer ces pratiques dans le quotidien, les gestes de tous les jours, le concret de la vie, afin de gagner en stabilité intérieure, en confiance, et de retrouver ou entretenir la santé et la vitalité en nous.

La contemplation* : se relier à plus grand que soi et s'ouvrir

Contacter la dimension contemplative de notre être, c'est apprendre à nous relier au mystère et à la source de la Vie. Accueillir cette dimension spirituelle qui respire en nous, pour nous y abandonner et juste être là dans l'unité. Cette "reliance" Terre-Ciel nous ouvre à l'au-delà de nous-mêmes, dans une perspective spirituelle et non religieuse (nous laisserons chacun faire le lien éventuel avec sa propre tradition).

Des temps de silence et d'immersion dans la nature seront proposés afin de favoriser le "silence qui guérit" et d'apprendre à laisser la Vie respirer en nous, source inépuisable d'amour et de paix.

La nature : se relier à la toile du Vivant et "inter-être"

L'espace de paix ainsi généré en nous, favorisera le passage d'une relation d'extériorité à une relation de communion intérieure avec la nature, le vivant et tous les êtres.

Cette expérience d'écospiritualité, d'inter-être, est une véritable source d'accueil et d'émerveillement de notre nature véritable : celle d'un être humain relié à ce « tout » du Vivant, à cette toile de la Vie, dont nous sommes, chacune et chacun, un maillon unique et merveilleux.

Dans une alliance féconde avec la méditation et la contemplation, nous proposerons des pratiques d'écospiritualité afin de **redécouvrir la dimension sacrée de tout "ce qui est"**, en nous appuyant à certaines étapes de la session sur des exercices du **Processus Qui Relie** (ou TQR**). Ce processus d'écopsychologie pratique développé par Joanna Macy, écopsychologue et biologiste américaine, invite à changer notre regard sur la nature et sur l'humain et à retrouver l'énergie de l'engagement face à l'ampleur des crises actuelles.

Le cadre : laïc ou religieux ?

Nous nous inscrivons dans une spiritualité "ouverte" : nous inviterons chacun à se relier à la dimension sacrée de la Vie et du Vivant, sans référence religieuse. Peut-être que d'autres mots que "dimension sacrée" ou "spirituelle" vous parlent davantage : Source ou énergie de vie, lumière, Amour... et c'est bien comme cela. Quel que soit le nom qu'on donne, ou l'absence de nom, il s'agira toujours, pour chacun, de s'ouvrir à la Vie dans tout son mystère.

* Des études scientifiques récentes, en neurosciences contemplatives, montrent les bienfaits combinés de la méditation et de la contemplation.

** TQR = Travail Qui Relie. Permet d'expérimenter un véritable processus de transformation et d'exploration intérieure par une spirale pédagogique en 4 étapes : s'enraciner dans la gratitude, honorer nos peines pour le monde, élargir notre regard et aller de l'avant pour s'engager.

Le chemin spirituel de chacun sera inconditionnellement respecté, quel qu'il soit, dans sa singularité propre. Et les personnes qui n'ont pas de pratique particulière sont simplement invitées à venir le cœur et l'esprit curieux et ouverts.

Les intervenants :

Yannick Lapierre

Je suis heureux d'apporter ma contribution au chemin spirituel de nombreux êtres, tant par la méditation et la contemplation que par l'accompagnement individuel en thérapie (psychopraticien). Précurseur en France dans l'animation des programmes de Pleine Conscience pour la santé (MBSR et MBCT), je me suis senti ensuite appelé à animer des retraites plus intenses ou thématiques (plus de 150 retraites ou sessions animées). Les mots "Trouve-toi et dans la mesure où tu te trouves quitte-toi" de Maître Eckart, résument l'articulation de mes deux formes d'accompagnement, thérapeutique et spirituel. Formateur et pédagogue (27 années d'expérience), je me suis formé par ailleurs au Presencing auprès d'Otto Scharmer (M.I.T.- Théorie U) et à l'éco-psychologie pratique (TQR: Travail Qui Relie de Joanna Macy).

Rencontrant le maître Zen Thich Nhat Hanh en 1999, je me suis formé auprès de lui et de sa communauté ainsi qu'au Center For Mindfulness (créé par le Dr Jon Kabat-Zinn, USA). Hésitant par 2 fois à embrasser la voie monastique zen, j'ai préféré œuvrer dans la vie laïque pour soutenir les êtres sur leur chemin, nourri par un chemin d'expérience d'unité et relié à ma foi en un Christ universel, douce force d'Amour et de soutien.

Marie-Charlotte Lapierre

Après avoir été moniale 3 ans dans un monastère de bénédictines, je pratique depuis 8 ans la psychothérapie en tant que sophro-analyste et j'accompagne en art-thérapie par des pratiques créatives et expressives (danse, mouvement, dessin, écriture, collage...) en m'appuyant principalement sur le Life Art Process et sur le Journal Créatif. J'anime également des stages de méditation et des retraites spirituelles. Je poursuis ainsi mon chemin dans l'accompagnement individuel et de groupes, ayant à cœur de partager mon expérience de l'intériorité profonde et de la créativité, comme sources de guérison, d'unification intérieure et de reliance à plus grand que soi. Formée à l'éco-psychologie pratique (TQR, Travail Qui Relie de Joanna Macy), je suis également très engagée dans la transition écologique et dans l'écologie sensible. Co-fondatrice de la Maison Ephata, centre écologique et spirituel en Aquitaine, et de l'association Ty'Sages, qui œuvre au vivre ensemble par la méditation et la créativité.

Aspects pratiques de la retraite

Dates & horaires

Accueil : du Mercredi 6 mai 2026 - accueil à partir de 15h - début à 18h

Fin : Dimanche 10 mai 2026 à 16h

Le lieu

Abbaye de Rhuys - 1, place Monseigneur Ropert - BP 7 - 56730 Saint Gildas de Rhuys
Située sur la presqu'île de Rhuys, dans le Parc Naturel Régional du Golfe du Morbihan, ce centre culturel et spirituel nous accueillera dans un écrin de verdure au bord de l'océan.

A 30 min de Vannes, 2h30 de Paris en TGV (navettes depuis Vannes possibles).

Tarifs :

- **Enseignement :**
 - **les frais d'inscription** de 150€ couvrent les frais des intervenants (leur déplacement, leur pension complète, la location de salle, les frais administratifs et de communication)
 - **pour leur rémunération**, nous avons fait le choix de la “**Participation Libre et Consciente**”. C’est une autre façon d’envisager la rémunération de manière plus **participative, transparente et solidaire** (accessible à tous). Vous trouverez à la fin de ce document une présentation plus complète de ce processus.
- **Hébergement en pension complète**, prix/jour/personne, à titre indicatif du mercredi soir au dimanche après-midi : 240€
Possibilité d’une nuitée et d’un dîner supplémentaires le dimanche soir : contacter directement l’abbaye

Lors de votre inscription (cf. lien ci-dessous), nous nous chargeons de réserver votre hébergement.

Attention groupe limité à 15 participants environ.

Date limite d'inscription : le 12 avril 2026. Si inscription après cette date, appelez-nous pour vous assurer qu’il reste de la place pour le stage. Dans ce cas, paiement intégral sur place.

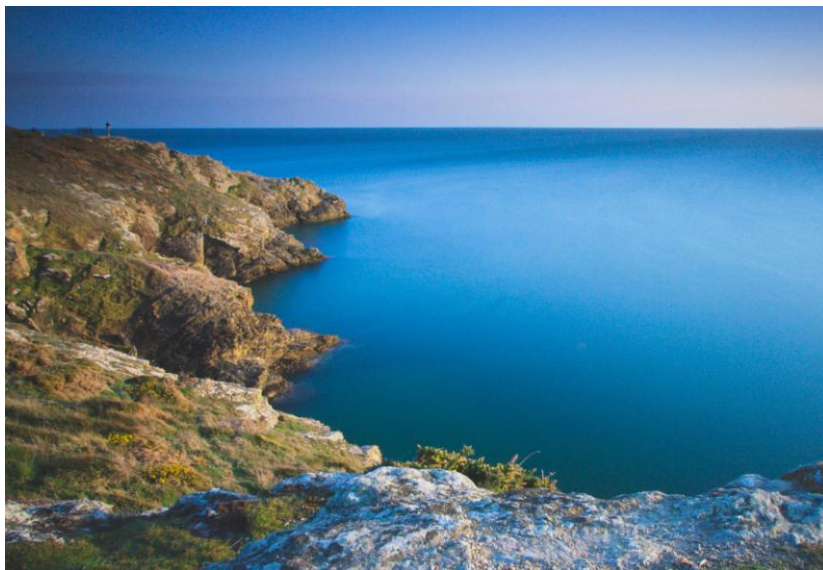
Pour vous inscrire

- remplissez le [bulletin en ligne disponible ICI](#) et versement d’un acompte de 150 euros par CB lors de cette inscription.

Votre place sera réservée dès réception de votre inscription. Encaissement du solde au début de stage.

Désistement : 10 jours après votre inscription > remboursement intégral ; au-delà des 10 jours, l’acompte est non remboursable.

Si vous avez des difficultés pour vous inscrire en ligne, merci de nous demander le formulaire par mail à contact@meditation-ephata.com (vérifiez bien vos spams pour la réponse 1 ou 2 jours plustard).



Renseignements/réservations
: contact@meditation-ephata.com

Marie-Charlotte Lapierre :
06 62 69 21 54
Yannick Lapierre :
06 67 26 16 98

www.meditation-ephata.com

La participation libre et consciente

Nous avons fait le choix d'intégrer la Participation Libre et Consciente pour nos stages et retraites. C'est une **autre façon d'envisager la rémunération**. Il s'agit d'un mode de valorisation **participatif, transparent et solidaire**.

Pourquoi ce choix ?

Nous identifions clairement deux motivations pour aller dans ce sens :

- Nous désirons rendre nos stages et nos retraites **accessibles à toutes et à tous**, quel que soit leur revenu. Pour certains - personnes disposant d'un faible revenu, étudiants, familles monoparentales, etc. - le prix est un critère décisif dans le choix des activités et peut constituer une barrière.
- Nous souhaitons changer la règle établie et **ouvrir une voie de questionnements** dans notre rapport à l'argent et notre façon d'échanger nos richesses. Cela fait sens pour nous de vivre pratiquement ce concept dans le cadre de nos sessions et retraites.

Un pari dans la confiance...avec réalisme

Ce choix nous convoque à la confiance. Car définir le prix de nos activités n'est pas toujours facile pour nous, parce que :

- nous ne connaissons pas à l'avance le nombre de participants
- nous avons des frais fixes (location des locaux, frais de communication, de déplacements, matériel, etc.)
- ceci est notre activité professionnelle, pour laquelle nous avons besoin de nous rémunérer correctement dans un équilibre « donner-recevoir » (le temps d'animation qui est apparent, le temps de préparation qui est sous-entendu, et celui bien caché de tout le travail administratif nécessaire)

Pour préserver un certain sentiment de sécurité, nous avons décidé de distinguer deux éléments : les frais d'inscription et la participation libre et consciente.

1. Les **frais d'inscription**, qui nous semblent raisonnables pour des personnes à revenu modeste, permettent de :
 - couvrir les frais de déplacement, d'hébergement en pension complète des intervenants, et la location de la salle lors de la session
 - prendre en charge les frais administratifs et les frais de communication
 - garantir une première forme d'engagement à participer à ce séminaire
2. La **Participation Libre et Consciente** que vous allez remettre à la fin de la session permet de :
 - **nous rémunérer** pour le travail de conception, de préparation et d'animation.
 - **instaurer la solidarité entre les participant-es et une responsabilisation collective**, car cette approche permet à des personnes disposant de moins de revenus de participer à cette session. Ce type d'expérience montre qu'une forme d'autorégulation s'instaure dans le groupe pour obtenir un montant global qui soit juste.
 - contribuer au développement et à la réalisation de projets futurs

Ainsi, la Participation Libre et Consciente vous rend aussi **acteur du processus** et pas seulement consommateur de services. **La responsabilité est partagée**. De notre côté, cela nous invite à lâcher-prise et à **faire confiance** à la vie.

En pratique, comment cela fonctionne ?

- La Participation Libre et Consciente est la somme que vous souhaitez ou pouvez donner en conscience pour ce que vous avez vécu et reçu lors de la session.
- La Participation Libre et Consciente sera remise en espèces ou en chèque à la fin de la session de façon non-anonyme dans une enveloppe à votre nom, sans avoir besoin de se justifier pour le montant du don. Les autres participants ne sont pas informés du montant donné. Le don nominatif et confidentiel permet d'assumer de façon responsable ce que l'on peut ou ce que l'on veut donner.
Le paiement peut se faire en plusieurs chèques qui seront encaissés de manière échelonnée dans le temps.
La participation financière peut également être transmise par virement bancaire. Un reçu / une facture peut être demandés ; il sera transmis par mail au participant/e.
- La participation consciente fait toujours l'objet d'un temps d'explication de partage au début mais également à la fin de la session.
- Le montant total récolté, la moyenne, le montant le plus bas et le plus haut sont communiqués à l'ensemble des participants.

Comment déterminer votre participation ?

Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- La valeur estimée de ce que vous avez reçu qui comprend non seulement l'activité proprement dite, mais aussi le temps de conception et préparation pédagogique ainsi que le temps d'organisation et de logistique.
- Vos possibilités financières.
- Le souhait de soutenir les projets futurs des organisateurs.

Et si cela vous est trop difficile d'estimer un montant, voici quelques **montants indicatifs tels qu'ils se pratiquent habituellement pour ce type de stages** :

- Petits revenus : environ 30€ par jour
- Revenus moyens : environ 60€ par jour
- Revenus élevés : 100€ par jour ou plus

Dans tous les cas, la contribution doit être proportionnée à la capacité financière de chacun-e et peut aller de 1€ symbolique à des centaines d'euros, afin de favoriser la solidarité.

Yannick et Marie-Charlotte Lapierre

www.meditation-ephata.com