

16 AU 20 SEPTEMBRE 2026
DOMAINE FLORAVIE, RIMOUSKI



RETRAITE DE MÉDITATION
VIPASSANA ET BIENVEILLANCE



S'ENGAGER VERS LA LIBERTÉ AVEC AMOUR ET SAGESSE

Cette retraite nous invite à faire une pause et à nous tourner doucement vers l'intérieur. Dans la simplicité du silence, nous créons l'espace pour écouter ce qui s'éveille en nous et le monde vivant qui nous porte.

Dans cette présence, la bienveillance, la compassion, la joie et la stabilité intérieure peuvent émerger — non comme des idéaux, mais comme des alliés du chemin. Soutenu·e·s par l'enseignante, nous nous ouvrons à l'expérience telle qu'elle est et découvrons comment une vie vécue avec profondeur et engagement du cœur peut peu à peu se déployer

Cette retraite silencieuse inclura des pratiques de pleine conscience et de bienveillance. Nous aurons la chance de méditer ensemble lors de méditations assises et marchées, recevrons des instructions et des enseignements du Dharma. Il y aura une possibilité de poser des questions et de discuter de votre pratique avec l'enseignante dans les petites rencontres de groupe, et individuellement, sur demande. Cette retraite est ouverte à toutes et à tous.



ROXANNE DAULT

Roxanne Dault vit à Montréal, elle est passionnée par la pratique de la méditation depuis plus de 20 ans et a fait de nombreuses retraites en Occident et en Asie (Birmanie, Inde, Népal et Thaïlande). Elle cumule plus de deux ans en silence dans les deux dernières décennies.

Roxanne enseigne la méditation pour le Centre de méditation Voie boréale au Canada, à l'Insight Meditation Society (IMS) aux États-Unis ainsi qu'à différents endroits en Europe. Elle enseigne également dans un programme sur la présence attentive à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) et dans différents organismes au Canada et à l'international.

Elle a suivi une formation de quatre ans auprès de ses mentors Joseph Goldstein et Pascal Auclair à l'Insight Meditation Society au Massachusetts, aux États-Unis, afin d'enseigner des retraites résidentielles en silence de longue durée.

Dans le but d'approfondir ses connaissances sur la gestion du stress et des traumatismes, elle a également complété une formation de trois ans pour être en Somatic Experiencing®. Roxanne souhaite transmettre son amour pour cette pratique afin que tous découvrent la liberté à chaque instant.



INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu

Domaine Floravie, Rimouski
(www.domainefloravie.com)

Hébergement

Hébergement en occupation simple ou double (douche ou salle de bain partagée selon le type d'hébergement).

Non résident

Priorité aux étudiants à temps plein et personnes à faible revenu (veuillez le mentionner lors de la demande d'inscription).

Présence requise de 7h à 21h.

Possibilité de camper sur place

[Pour infos et réservation camping, contactez Floravie.](#)

Repas

Repas végétariens sans gluten avec options œufs et produits laitiers au déjeuner. Collations fournies.

Horaire

La retraite débute à 17h le mercredi et se termine à 13h30 le dimanche.

Les journées commencent à 7h et se terminent à 21h pour tous (résidents et externes).



COÛT

Résident (4 nuits + repas) :

Occupation simple (salle de bain partagée): 980\$

Occupation double (salle de bain partagée): 780\$

Non résident (sans hébergement) :

500 \$ (avec repas) ou \$ 220 (sans repas).

Cette retraite est offerte sans but lucratif. L'organisation est entièrement bénévole.

IMPORTANT: Les frais de retraite ne comprennent pas le salaire de l'enseignante. Une contribution pour l'enseignante devra être ajoutée à ce prix lors de la retraite.

Bourses

Des bourses sont disponibles. Faire la demande lors de la demande d'inscription. Pour hébergement double ou sans hébergement seulement. Couvre maximum 50% des frais.



INSCRIPTION

Pour participer à la retraite:

- Cliquez sur ce [Lien pour vous inscrire](#)
- Compléter la demande d'inscription **avant le 15 mai.**

Les demandes reçues après cette date pourront être ajoutées à la liste d'attente.

Les places seront attribuées par tirage au sort. Le tirage aura lieu le 16 mai.

Toutes les personnes ayant fait une demande d'inscription seront contactées suite au tirage.

Un montant minimum de 50% sera requis sur acceptation de votre inscription, le reste payable avant le 1er août 2026.

Pour toute autre information :
meditation.rimouski@gmail.com