

Éveil à la paix intérieure et à la liberté

Retraite méditative profonde dans les Alpes suisses

inspirée par J. Krishnamurti

5 - 10 mai 2026

Riversong

1880 Les Plans-sur-Bex

www.riversong.ch

« Vous devez trouver une nouvelle façon de vivre, une nouvelle façon d'agir, pour découvrir ce que signifie l'amour. Et pour le découvrir, vous ne pouvez pas utiliser les vieux instruments dont nous disposons. L'intellect, les émotions, la tradition, le savoir accumulé, voilà les vieux instruments... » - J. Krishnamurti

Cette retraite est une invitation à faire une pause, à réfléchir et à explorer ensemble les questions fondamentales de notre vie avec un cœur et un esprit ouverts. Tout au long de la retraite, nous nous embarquerons dans un voyage de profonde exploration de soi, guidés par une attention compatissante, des soins et de la confiance. Notre intention collective est claire : faciliter un changement intérieur pour passer d'une vie basée sur la peur à une vie consciente basée sur la présence.

Située dans les magnifiques paysages d'un village tranquille des Alpes suisses, cette retraite offre un voyage transformateur unique. Animée par Mukesh Gupta (Founder: schoolforselfinquiry.org) et Bernard Pulfer (Founder: riversong.ch), dans un esprit de profonde amitié, d'attention et de confiance, cette retraite n'a pas pour but de remplir nos esprits de plus de mots ou de connaissances sur les enseignements. Au contraire, elle nous invite à nous vider doucement et avec compassion et à explorer les questions et les idées qui surgissent des profondeurs de notre être, en mettant l'accent sur le silence intérieur et extérieur.

Nous vous invitons de tout cœur à nous rejoindre sur ce chemin de la découverte de soi.

Un doux rythme quotidien (ouvert aux ajustements naturels)

07h30 Marche méditative dans la nature
(optionnelle)

08h30 Petit-déjeuner

10h00 – 12h00 Méditation, enquête intérieure
et dialogue

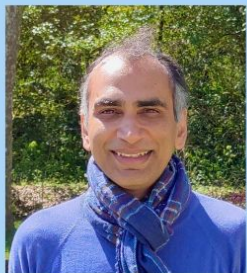
13h00 Déjeuner, repos & temps pour des
promenades

16h30 – 18h00 Rencontre de l'après-midi

19h00 Dîner

20h15 Méditation & cercle de partage

FACILITATORS



Mukesh Gupta, facilitateur itinérant originaire de Varanasi, en Inde, s'inspire de J. Krishnamurti, de la non-dualité et d'autres sagesses intemporelles. Avec plus de 25 ans d'expérience, il dirige des retraites et des séminaires dans le monde entier, partageant une approche douce et méditative de la recherche de soi basée sur l'écoute profonde, la vision claire, l'immobilité et la présence compatissante. Fondateur de la School for Self-Inquiry, Mukesh a auparavant passé deux décennies au Krishnamurti Retreat Centre à Varanasi. Pour en savoir plus : www.schoolforselfinquiry.org



Bernard Pulfer est le fondateur du centre de guérison Riversong et formateur pour les animateurs de jeunesse dans une approche holistique (depuis 1990 avec l'organisation youthwork int.). Fondateur du centre de guérison Riversong, fondateur de l'association le Chant de la Rivière (santé mentale pour les 15-25 ans), conférencier international, anime des journées pédagogiques dans les écoles, des team buildings pour les classes d'adultes.

LIEU

Riversong est niché dans un petit village magnifique des Alpes suisses, à environ deux heures de l'aéroport international de Genève. La retraite commence à 18 heures le jour de l'arrivée et se termine après le repas de midi le jour du départ. La gare principale est celle de Bex. Depuis l'aéroport de Genève, des trains fréquents desservent Bex. De Bex, vous devez prendre un bus pour Les Plans-sur-Bex, Arrêts Le Chamois. Les horaires et les billets de train et de bus peuvent être consultés et réservés à l'adresse suivante : <https://www.sbb.ch/en/>

FORMULES DE RETRAITE ET PRIX

Il est recommandé de participer à la totalité de la retraite pour une expérience plus profonde et plus immersive, avec l'avantage supplémentaire de bénéficier d'un tarif préférentiel. Des options plus courtes sont également disponibles :

- Retraite complète (5-10 mai): 600 CHF (double), 740 CHF (simple)
- 5 - 8 mai : 375 CHF (double), 465 CHF (simple)
- 8 - 10 mai : 250 CHF (double), 320 CHF (simple)

Arrivée : 18 heures à la date de début

Départ : 12h30 après le repas de midi.

Le prix total de la retraite mentionné ci-dessus comprend le séjour, les repas végétariens/végétaliens et l'ensemble du programme. Pour réserver, veuillez écrire à Bernard :

info@riversong.ch

Tél : +41 79 607 80 65