

Retraite à Chandolin du 28 juin au 5 juillet 2014

*« Pleine Conscience et Compassion comme fondements d'une
pratique intérieure et d'un renouveau social : le Bonheur
National Brut du Bhoutan »*



Basée sur la pratique du Village des Pruniers et l'expérience sociale du Bonheur National Brut du Bhoutan, cette retraite abordera la compréhension et la pratique de la Pleine Conscience et de la Compassion comme fondements d'un chemin de transformation intérieure menant à un renouveau social.

- Pleine Conscience et Compassion envers soi-même comme fondation de toute transformation*

- *Pleine Conscience et Compassion envers autrui, fondation de relations justes menant à un ordre économique et social équitable et durable*
- *Pleine Conscience et Compassion envers la Nature, la Terre et tous les êtres comme fondation d'un mode de vie écologiquement responsable*

Nous approfondirons notre compréhension et notre pratique des Quatre Incommensurables comme base éthique et pratique d'un autre modèle de développement:

- *Maitri : Amour Bienveillant et bonne gouvernance*
- *Karuna : Compassion et résilience écologique*
- *Mudita : Joie et vie culturelle libre et créative*
- *Upeksha : Inclusivité et développement économique équitable et durable*

Il ne s'agit pas seulement de transmettre un enseignement, mais aussi de faire l'expérience d'un mode de vie harmonieux qui soit en cohérence avec les principes étudiés.

La retraite sera bilingue français et anglais et mettra aussi un accent sur la dimension intergénérationnelle de la pratique en offrant des places à un prix réduit pour les plus jeunes.

Le lieu et la pratique



Vue depuis Chandolin

Chandolin est un petit village du Val d'Anniviers situé à 2000 m d'altitude, avec un panorama merveilleux sur les plus beaux sommets des Alpes.

Dans ce cadre idyllique, propice au silence, à la méditation et à la communion avec la nature, nous vous proposons une retraite de Pleine Conscience et de Compassion

Le Grand Hôtel de Chandolin offre un cadre approprié pour héberger tous les participants.

Nous consommerons une nourriture végétarienne biologique, saine et respectueuse de l'environnement.

Un programme équilibré alternant pratique méditative, enseignements, groupes de réflexion, Yoga, Tai Chi et randonnées découvertes dans la montagne structureront la semaine de retraite.

Des intervenants expérimentés guideront les diverses activités offertes.

Les intervenants

Lisi Ha Vinh : Dharmacharya (Enseignante du Dharma) du Zen vietnamien dans la tradition de Thich Nhat Hanh, Master en Action Humanitaire, Directrice de la Fondation Eurasia pour le développement de la pédagogie curative au Vietnam

Ha Vinh Tho : Dharmacharya (Enseignant du Dharma) du Zen vietnamien dans la tradition de Thich Nhat Hanh, pratique méditative depuis 1970, Docteur en Sciences de l'éducation, Directeur des programmes du Centre du Bonheur National Brut au Bhoutan

Dr. Saamdu Chetri : Directeur Exécutif du Centre du Bonheur National Brut au Bhoutan, moine dans la tradition Nyingma du Bouddhisme Vajrayana

Ani Dorje Drölma : est nonne bouddhiste depuis 15 ans et a effectué deux retraites de trois ans sous la direction du Maître du Mahamudra Gendün Rimpoche, dont elle a reçu la transmission complète.

Isabel Salamin : Professeure de Yoga diplômée depuis 1998. Art thérapeute pratiquant en milieux hospitalier et en pratique privée.

Raphaël Salamin : Accompagnateur de moyenne montagne originaire du Val d'Anniviers, éducateur spécialisé travaillant dans le domaine des dépendances et de la toxicomanie.

Sabrina Alberti : Professeure HES, psychologue et physiothérapeute, s'intéresse depuis plus de 20 ans à l'approche holistique de l'être humain. Elle enseigne la Pleine Conscience aux professionnels de la santé et applique les techniques psychocorporelles en consultation privée.