



ASSOCIATION "CHEMIN D'EVEIL"
Sangha de la région lyonnaise dans la tradition
De THICH NHAT HANH

Montagne du Grand Ferrand vue du gîte



RETRAITE MÉDITATION – SANTÉ – BONHEUR DANS LES ALPES

Marches dans le Trièves, entre Vercors et Dévoluy

De dimanche 31 août 2014

(accueil à partir de 15 h)

À dimanche 7 septembre 2014

(12 h)

Au gîte de la Margelière

Château Bas - 38710 Tréminis.

Cette retraite, guidée par les monastiques du Village des Pruniers et/ou des enseignants laïcs est ouverte à tous ceux qui s'intéressent à la méditation et à la santé.

Son but essentiel est de comprendre intimement l'interdépendance du corps, de l'esprit, de l'environnement et l'influence des nourritures.

Pour maintenir un corps sain et un esprit clair, nous prendrons des repas légers, végétaliens et biologiques. Nous pratiquerons de manière collective des exercices physiques, de respiration ou d'attention aux énergies internes : méditation de Pleine Conscience, prosternations, marche, Qi Gong, Tai Chi, Yoga...

Nous pratiquerons aussi la relaxation, la joie de vivre au moment présent, lors de "la méditation du travail" (*préparation des repas, ménage...*), lors de partages ou d'autres activités. Nous vivrons ces expériences en cultivant l'harmonie afin de bénéficier de l'énergie collective et de l'expérience de chacun.

N.B. Afin de bien se préparer à cette retraite, il est important de réduire de manière progressive 8-10 jours avant, les portions alimentaires (*déjeuner & dîner*), la consommation de produits animaux (*viandes, produits laitiers, œufs*), les aliments non biologiques, et les produits excitants ou contenant des toxines (*alcool, tabac, café...*).

Il est recommandé de participer à la totalité de la retraite

INSCRIPTION ET CONDITIONS D'HÉBERGEMENT

Logement : chambres de 4 à 6 lits (signaler si en couple- voir formulaire). Camping Possible.

La répartition par chambre se fera au gré des arrivées et des demandes de regroupements.

Faites connaître vos souhaits que nous chercherons à satisfaire selon les contraintes.

IMPORTANT : Apporter, sac de couchage (ou draps), taie de traversin, matériel pour l'assise et la relaxation (*coussin, tapis...*), lampe de poche, des chaussures de randonnée, des vêtements adaptés aux variations météorologiques en montagne (nous serons toujours à 1000 mètres au moins), deux boîtes hermétiques pour le pique-nique, thermos ou gourde, serviette de table.

HEBERGEMENT ET NOURRITURE :

150 € : hébergement en chambre et nourriture

(65 lits).

130 € : hébergement en camping et nourriture

(10 personnes).

DON OU DANA : Cultiver la générosité et la gratitude pour les enseignants

Les pratiques et retraites organisées sont fondées sur le principe de la générosité ou Dana (*mot sanskrit signifiant "générosité" ou "donner"*). Des enseignements du Dharma y sont transmis.

Nous avons choisi cette pratique de Dana afin que tous puissent participer et exprimer gratitude et remerciements pour la transmission des enseignements. Chacun pourra le concrétiser par un don financier selon sa mesure, dans un esprit d'abandon et de liberté.

POUR SE RENDRE AU GITE DE LA MARGELIERE

Par la route : à 1 h 20 (80 km au sud) de Grenoble, en direction de Gap Sisteron.

Prendre par l'autoroute (au moins le tronçon gratuit). Au bout de l'autoroute, poursuivre dans la même direction vers le col de la Croix Haute et Clelles.

A 15 km après Clelles, prendre à gauche en direction de Lalley et Tréminis.

Avant Tréminis à l'entrée du hameau « Château-bas » une pancarte discrète indique le gîte sur la gauche par un tout petit chemin qui descend et remonte vers le parking du gîte.

Par le train : Depuis Grenoble jusqu'à Clelles-Mens.

Ligne Grenoble-Gap. Un train toutes les 2 h (la gare est à 20 kms, prévoir un covoiturage)

Covoiturage : <http://chemindeveil.over-blog.com>

Si vous avez des places à proposer dans votre véhicule ou si vous recherchez un covoiturage, allez sur le blog pour consulter la page Covoiturage, "Covoiturage retraite santé Tréminis 2014".

CONTACTS - RENSEIGNEMENTS :

selon votre demande, contactez,

Inscription	Jean Louis EMBS	06 83 97 32 09	jean-louis.embs@orange.fr
Inscription	Erika SCHNAKE	06 58 59 38 44	erikaschnake@yahoo.fr
Alimentation	Jacqueline THOUVENOT	06.30.67.69.95	jacqueline-thouvenot@orange.fr
Randonnées	Marc LEGENNE	06 43 38 73 81	marclegenne@free.fr

FORMULAIRE D'INSCRIPTION RETRAITE SANTE ALPES 2014

- Retourner 1 fiche par personne **remplie, datée, et signée** (*inscription par ordre d'arrivée¹*).
À Jean Louis EMBS (Tréminis) 975 route du Rocharey - 38410 St MARTIN D'URIAGE
- Nom : Tél. fixe :
Prénom : Tél. port.:
- Adresse : Courriel :
..... @
- Personne à contacter en cas d'urgence :
..... Téléphone :
- Inscr. en **couple et chambre** souhaitée : **Oui** **Non** *Si oui, avec*
- Avez-vous reçu les... **5 EPC** : Oui Non **14 EPC** : Oui Non
- Indiquer le niveau de marche qui vous correspond le mieux, afin de faciliter l'organisation les randonnées en montagne (**dénivelé maximum, nombre d'heures de marche**) :

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Groupe	Petits	Moyens (petits)	Moyens (grands)	Grands
"Zéro dénivelé"	marcheurs	marcheurs	marcheurs	marcheurs
(0m, 0 à 1 h)	(0 à 200m, 1 à 3 h)	(2 à 400m, 3 à 4 h)	(4 à 600m, 4 à 5 h)	(6 à 800m, 5 à 6 h)

- Règlement par chèque à l'ordre de : **ASSOCIATION CHEMIN D'EVERIL**
Seront retenues les inscriptions reçues par **courrier et accompagnées d'un chèque d'arrhes de 50€**.
En cas d'annulation moins de 10 jours avant le début de la retraite ces arrhes seront retenues².
- Assurance : Les participants déchargent les organisateurs de toute responsabilité en cas d'accident ou de maladie survenus durant leur séjour.
N'oubliez pas de vérifier avant votre départ **la validité** de votre assurance "Responsabilité civile".
- Si vous avez des difficultés de santé merci de nous les signaler :

En camping : **Oui**

Date :

Signature :

¹ Nombre de places limitées à 75; au delà, une liste d'attente sera constituée dans l'éventualité de désistements.

² Les arrhes correspondent à une part du stock de nourriture acheté au préalable ainsi qu'à la location du gîte.