



La Sangha "CHEMIN D'EVEIL"

de la région lyonnaise

propose 2 retraites en 2015

dans la tradition de THICH NHAT HANH

Montagne du Grand Ferrand
vue du gîte



"Prendre soin de son corps et de son esprit en pleine conscience"

dans les Alpes, entre Vercors et Dévoluy, le Trièves.

Au gîte de la Margelière, Château Bas - 38710 Tréminis.

- | | |
|--|--|
| 1. Du lundi 24 août 2015
au dimanche 30 août 2015 | <i>(accueil à partir de 15 h)</i>
<i>(12 h)</i> |
| 2. Du lundi 31 août 2015
au dimanche 6 septembre 2015 | <i>(accueil à partir de 15 h)</i>
<i>(12 h)</i> |

Il est possible de s'inscrire **à l'une** de ces deux semaines, **ou aux deux**.

Ces retraites sont organisées et proposées par et pour des personnes ayant un intérêt pour la montagne. C'est l'occasion de pratiquer la marche méditative dans un cadre grandiose et magnifique.

Si vous le voulez bien, nous partirons d'un bon pied, avec notre sac à dos et notre sourire. Chacun(e) à son niveau pour plusieurs heures en dehors du gîte pour notre plus grand plaisir de contempler, là où nous sommes, la belle montagne.

Nous vous rappelons que des retraites santé sont organisées sur des lieux plus adaptés pour des personnes qui ne peuvent suivre ce programme à la montagne : à la Fleysnière et au Village des pruniers.

Ces retraites sont organisées et animées par des membres de l'inter-être du Village des Pruniers, guidées par un monastique et des enseignants du dharma laïcs et ouvertes à tous ceux qui s'intéressent à la méditation et à leur santé.

Son but essentiel est de comprendre intimement l'interdépendance du corps, de l'esprit, de l'environnement et de la nourriture.

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 : méditations de Pleine Conscience, prosternations, marches, Qi Gong, Tai Chi, Yoga...

Nous pratiquerons aussi la relaxation, la joie de vivre au moment présent, lors de partages, de "la méditation du travail" (*préparation des repas, ménage...*), du chant 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 important de participer à la totalité de la retraite

INSCRIPTION ET CONDITIONS D'HÉBERGEMENT :

Logement : chambres de 4 à 6 lits (*couple à signaler dans le formulaire*). Camping possible. Faites connaître vos souhaits que nous chercherons à satisfaire, selon les possibilités. (Il n'y a que 4 chambres de couple)

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 850 mètres, l'altitude du gîte), deux boîtes hermétiques pour le pique-nique, thermos ou gourde, serviette de table.

HEBERGEMENT ET NOURRITURE :

Les tarifs sont les mêmes, quel que soit le mode d'hébergement (*chambre de 2 à 6, ou camping*) afin d'établir une répartition simple à calculer et indifférenciée des différents coûts du séjour.

Pour une semaine : **160 €** : hébergement, nourriture et frais annexes

Pour deux semaines : **300 €** : hébergement, nourriture et frais annexes

Pour les non-adhérents à l'association "Chemin d'éveil", ajouter :

10 € : adhésion à l'association "Chemin d'éveil" pour la durée de votre retraite
ou 25 € : montant individuel de la cotisation pour l'année, 40€ pour un couple

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.

À 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 qui indique le parking du gîte sur la gauche par un tout petit chemin qui descend et remonte.

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/tag/covoiturage/>

Si vous avez des places à proposer dans votre véhicule ou si vous recherchez un covoiturage, allez sur le blog et consultez la page Covoiturage, "Covoiturage retraite santé Tréminis 2015".

CONTACTS - RENSEIGNEMENTS :

selon votre demande contactez,

Inscription Chantal CARRARA 04 77 53 13 58 chantalcarrara@free.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 santé Alpes 2015

- Retourner 1 fiche par personne **remplie, datée, et signée** (*inscription par ordre d'arrivée¹*).
À Chantal CARRARA..... 7 Rue du Maréchal Leclerc 42350 La Talaudière

Nom : Tél. fixe :
Prénom : Tél. port.:

Adresse :

Courriel : @

Personne à contacter en cas d'urgence :
..... Téléphone :

Hébergement : **Chambre 4/6 lits** **Camping**
Oui / Non Oui / Non

Avez-vous reçu les **5 Entraînements à la Pleine Conscience** : Oui / Non **14 EPC** : Oui / Non

Indiquez votre capacité de marche afin de faciliter l'organisation des randonnées méditatives en montagne
et entourez LE groupe correspondant dans le tableau ci-dessous

(Indications à suivre selon vos capacités : **dénivelé maximum**, et **nombre d'heures de marche**)

Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D	Groupe E
(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)

- 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 :
- Règlement par chèque à l'ordre de : **ASSOCIATION CHEMIN D'VEUIL**
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.
- Période d'inscription : **Semaine 1** : **Semaine 2** : **Semaine 1 & 2** :
(24 au 30/8) (31/8 au 6/9) (24/8 au 6/9)
Oui / Non Oui / Non Oui / Non
- Etes-vous adhérent à Chemin d'Eveil ? Oui/Non (*si non, merci d'ajouter le montant de votre adhésion*)
- Date** : **Signature** :

¹ Nombre de places limitées à 60; au-delà, une liste d'attente sera constituée dans l'éventualité de désistements.

² Les arrhes correspondent à une part du stock de nourriture achetée au préalable et la réservation du gîte.