



La Sangha "CHEMIN D'EVEIL"

de la région lyonnaise

**propose deux retraites en 2016**

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.*

**Du mardi 23 août 2016 (accueil à partir de 13h) au dimanche 28 août à 14h**

**Du lundi 29 août 2016 (accueil à partir de 15 h) au dimanche 4 septembre 2016 à 13h**

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) selon ses capacités 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 sur ce thème sont également organisées au Village des Pruniers pour des personnes qui ne peuvent suivre ce programme à la montagne.

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

Leur 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... relaxations...

Nous pratiquerons 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 vivons ces expériences en cultivant l'harmonie afin de bénéficier de l'énergie collective et de l'expérience de chacun, chacune, sur ce chemin de transformation-guérison.

**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 superposés. Camping possible.

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

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

## HEBERGEMENT ET NOURRITURE :

Les tarifs sont les mêmes, quel que soit le mode d'hébergement (*chambre de 4 à 6, ou camping*) afin d'établir une répartition simple à calculer et indifférenciée des différents coûts du séjour. Afin de favoriser l'accès à ces retraites à un plus grand nombre, le montant de la retraite est calculé au plus juste : c'est le prix coûtant.

**Première semaine :** 140 € par personne (hébergement, nourriture et frais annexes inclus)

**Deuxième semaine :** 160 € par personne (hébergement, nourriture et frais annexes inclus)

**Si vous souhaitez participer aux deux retraites, indiquez votre retraite de préférence.**

**Votre inscription pour votre 2<sup>ème</sup> choix ne sera effective qu'en fonction des places disponibles. Merci de votre compréhension.**

**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 (valable jusqu'à fin 2017) 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 exprimer gratitude et remerciements aux enseignants et au Village des Pruniers. 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 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 : Si vous avez des places à proposer dans votre véhicule ou si vous recherchez un covoiturage, allez sur le blog et laissez vos proposition ou demandes dans la partie commentaire de la page de la retraite**

CONTACTS - RENSEIGNEMENTS : *selon votre demande* contactez,

Inscription            Jean Marc THOUVENOT    06.82.99.71.02

[thouvenotjm@gmail.com](mailto:thouvenotjm@gmail.com)

Alimentation            Jacqueline THOUVENOT    06.30.67.69.95    [jacqueline-](mailto:jacqueline-)

[thouvenot@orange.fr](mailto:thouvenot@orange.fr)

Randonnées            Marc LEGENNE                    06 43 38 73 81    [marclegenne@gmail.com](mailto:marclegenne@gmail.com)



- Règlement par chèque à l'ordre de :                    **ASSOCIATION CHEMIN D'EVEIL**                    (140€/ personne) encaissement le 30 août.

Seules seront retenues les inscriptions reçues par **courrier et accompagnées du règlement.**  
En cas d'annulation moins de 10 jours avant le début de la retraite, 50€ d'arrhes seront retenues<sup>2</sup>.

- Etes-vous adhérent à Chemin d'Eveil ? Oui/Non (*si non, merci d'ajouter le montant de votre adhésion. Cf page précédente*)

**Date :**.....**Signature :**

---

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

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Retraite du 29 août au 4 Septembre 2016 à Tréminis

- Retourner 1 fiche par personne **remplie, datée, et signée** (*inscription par ordre d'arrivée*<sup>3</sup>).

À **Jean Marc THOUVENOT**      **6 rue de la canepetière**      **30131 PUJAUT**

- 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
- Si vous pratiquer en Sangha, indiquez là :
- Indiquez votre capacité de marche afin de faciliter l'organisation des randonnées méditatives en montagne  
**en entourant le groupe** correspondant dans le tableau ci-dessous

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

Groupe <b>A</b>	Groupe <b>B</b>	Groupe <b>C</b>	Groupe <b>D*</b>	Groupe <b>E*</b>
(0 à 300m, 2 à 3 h)	(2 à 400m, 3 à 4 h)	(3 à 500m, 3 à 4 h)	(4 à 650m, 4 à 5 h)	(6 à 800m, 5 à 6 h)

\* pour ces 2 groupes (D et E), une pratique régulière de la randonnée en montagne est recommandée.  
(passages délicats possibles, adaptation à la météo)

## 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 : .....

<sup>3</sup> Nombre de places limitées à 60; au-delà, une liste d'attente sera constituée dans l'éventualité de désistements.

- Règlement par chèque à l'ordre de :                    **ASSOCIATION CHEMIN D'EVEIL**                    (160€/ personne) encaissement le 6 Septembre.

Seules seront retenues les inscriptions reçues par **courrier et accompagnées du règlement.**  
En cas d'annulation moins de 10 jours avant le début de la retraite, 50€ d'arrhes seront retenues<sup>4</sup>.

- Etes-vous adhérent à Chemin d'Eveil ? Oui/Non (*si non, merci d'ajouter le montant de votre adhésion. Cf page précédente*)

**Date :** ..... **Signature :**

---

<sup>4</sup> Les arrhes correspondent à une part du stock de nourriture achetée au préalable et la réservation du gîte.