La Sangha "CHEMIN D'EVEIL" *de la région lyonnaise* propose une

**RETRAITE ARC-EN-CIEL**

selon l’enseignement zen de **THICH NHAT HANH,**

**avec deux Sœurs de la Maison de l’Inspir**

**Du jeudi 25 mai 15h00 (accueil à partir de 13h30)**

**au dimanche 28 mai (après le déjeuner)**

**au gîte de la Margelière à Tréminis, Château-Bas (38710).**



**Juste derrière la pluie, au tournant, venez vous ressourcer sous l’arc-en-ciel, dans la fraîcheur, la tranquillité, et la joie d’être ensemble ! Au programme, chants, marches, thés ou randonnées, repas végétariens, méditations du matin, qi gong au bâton à l’aube, clins d’œil de présence partagée. Plus que jamais, cette retraite sera l’occasion de mettre en commun nos couleurs : elle est ouverte aux personnes de 18 à 99 ans, de toutes confessions, origines, préférences politiques, identités sexuelles... Vous qui faites un pied de nez au « petit moi séparé », venez ! Dépassons ce qui semble nous diviser, randonnons ensemble sur le chemin de l’ouverture du chœur (avis aux musiciens éventuels). Inspirons-nous les uns des autres, que chacun ait l’espace d’apporter, sans prosélytisme et en toute beauté, sa tonalité ou sa couleur. Moussaillonnes et moussaillons du cœur, quittons les tombeaux de nos routines, à l’aventure !**

**Nous choisissons d’ouvrir cette retraite à autant d’ami-e-s**

**de moins de 35 ans que de plus de 35 ans. Il y a 35 places pour chaque groupe d’âge.**

**CONDITIONS D’HÉBERGEMENT :**

Logement : chambres de 4 à 6 lits, camping possible. (Attention, il peut faire froid la nuit à cette époque en montagne.)

**APPORTER :**sac de couchage (ou draps), taie de traversin, matériel pour l’assise et la relaxation (coussin, tapis…), lampe de poche, vêtements chauds (le gîte étant à 850 mètres d’altitude), chaussures de marche, chaussons, tasse à thé.

**PRIX DE LA RETRAITE :**

Le prix comprend l’hébergement et les repas du vendredi matin au dimanche midi (pique-nique dimanche midi). Ces repas, végétariens, sont préparés par le gîte.

Pour le dîner du jeudi, chacun apporte un plat végétarien, sucré ou salé, à partager.

Le tarif par personne est différencié selon les revenus :

1. Revenus inférieurs à 1300 € : …………………..125€
2. Revenus compris entre 1300€ et 1700€ : … 145€
3. Revenus supérieurs à 1700€ : ………………….165€.

Prévoir votre adhésion ( cf feuille d’inscription)

**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 "don"). Des enseignements du dharma (= enseignements bouddhistes) 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 de liberté.

**POUR SE RENDRE AU GITE DE LA MARGELIERE :**

**Par la route :**À 1h20 (80 km au sud) de Grenoble, en direction de Gap-Sisteron.

**De Grenoble** : prendre direction Sisteron par l’autoroute. Au bout de l’autoroute, poursuivre dans la direction du col de la Croix Haute. À 15 km après Clelles, prendre à gauche en direction de Lalley etdeTréminis.

**Du Sud**: prendre la route de Grenoble depuis Sisteron, 4,5km après le col de la Croix Haute, prendre à droite la route de Lalley etdeTréminis.

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 km : prévoir un covoiturage ensuite).

**Covoiturage :**

Si vous avez des places à proposer dans votre véhicule ou si vous recherchez un covoiturage, laissez un message dans la partie commentaire de l’article dans lequel vous avez trouvé ce formulaire

**CONTACTS – RENSEIGNEMENTS:**ascension.treminis.2017@gmail.com

**FORMULAIRE d’inscription « Retraite Arc-en-Ciel Ascension 2017 »**

*Les inscriptions se font par ordre d'arrivée. Le nombre de places est limité.*

Retourner : un formulaire par personne **rempli, daté et signé,**

à l’adresse suivante : Chantal CARRARA, 7 rue Maréchal Leclerc, 42350 La TALAUDIERE

**Nom** : ...............................................................................................................................

**Prénom** : .........................................................................................................................

**Tél** : ..................................................................................................................................

**Adresse :** ........................................................................................................................

**Courriel** : .................................................. **@.**.................................................................

**Personne à contacter en cas d’urgence** : ..........................................................

**Téléphone** : .........................................................................................

Hébergement : **chambre 4/6 lits camping**

 Oui / Non Oui / Non

**Année de Naissance**:

Pratiquez-vous en Sangha : Oui / Non laquelle : ….…………………………..

Vous êtes **mineurs**, une autorisation  parentale est obligatoire. Merci de la joindre à cette feuille.

**Assurance**:

Bien vérifier, avant votre départ que votre assurance "Responsabilité civile" est valide et vous couvre pour les randonnées en moyenne montagne.

Les participants déchargent les organisateurs de toute responsabilité en cas d’accident ou de maladie survenus durant leur séjour.

Si vous avez des problèmes financiers, vous pouvez nous contacter par email :

ascension.treminis.2017@gmail.com

Si vous avez un régime alimentaire particulier, merci de nous le signaler.

Les plats seront sans gluten : …………………………………………………………………………………….

Règlement par chèque à l’ordre de : **ASSOCIATION CHEMIN D’EVEIL**

Seront retenues les inscriptions reçues par **courrier, accompagnées d’un chèque de la totalité du montant de la retraite** (qui sera débité après la retraite).

Règlement (voir tranches page précédente) entourer la mention utile.

Ajouter 10€ si vous n’êtes pas adhérent de Chemin d’éveil ou 25€ si vous souhaitez adhérer, 40€ pour les couples.

1. **125€ 2) 145€ 3) 165€**

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