



La Sangha "CHEMIN D'VEUIL" 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 cœur (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 et de Tréminis.

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 et de 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 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

