



La Sangha "CHEMIN D'EVEIL"

de la région lyonnaise

propose une retraite en 2017

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 mercredi 30 août 2017 (accueil à partir de 13h)
au vendredi 8 septembre à 14h**

Cette retraite est animée par des membres de l'inter-être du Village des Pruniers et guidée par un (ou des) monastique(s) et des enseignants du dharma laïcs. Elle est ouverte à tous ceux qui s'intéressent à la méditation et à leur santé.

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

Aussi, cette année, nous avons souhaité centrer la retraite sur les pratiques en installant un rythme alternant les journées de marche consciente et les journées de pratique :

- un jour sur deux, marche consciente en montagne, selon les possibilités de chacun et les offres des accompagnateurs bénévoles.
- un jour sur deux, pratiques de pleine conscience au gîte avec une marche méditative.
- un jour visite de Terre Vivante
- un jour de paresse

Lors des journées passées au gîte, nous prendrons plus de temps pour approfondir les différentes pratiques du VdP, soit collectivement soit en famille...

Lors des journées de marche, nous pourrons savourer le cadre grandiose et magnifique de la montagne environnante. Nous partirons de bonne heure et pour la journée.

Les circuits et le déroulement de la journée seront proposés la veille par les accompagnateurs.

Plusieurs propositions seront faites, de distance, durée et dénivelé variés.

Pour maintenir un corps sain et un esprit clair, nous prendrons des repas légers, végétaliens et biologiques. Nous pratiquerons 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 vivrons 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, 8-10 jours avant le début de la retraite, de réduire de manière progressive 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...).

Dans la mesure du possible, il est également souhaitable de faire quelques marches au cours de l'été pour vous préparer aux sorties en montagne.

Nous 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.

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, éventuellement un Tir-Tic.

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.

210 € par personne (hébergement, nourriture et frais annexes inclus)

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 2018)

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 :

			<i>selon votre demande</i> contactez,
Inscription	Nicole Mazuir	06 49 85 02 30	nicole.mazuir@hotmail.fr
Alimentation	Jacqueline THOUVENOT	06.30.67.69.95	jacqueline-thouvenot@orange.fr
Marches	Marc LEGENNE	06 43 38 73 81	marclegenne@gmail.com

