

# "A la recherche du chant du Gibbon"

## Retraite Santé Itinérante du Centre de Pratique Som Pou dans la tradition du Village des Pruniers

**Du 27 au 31 janvier 2018 à Mae Hong Son en Thaïlande**

Cette retraite aura pour thème "*Prendre soin de son Corps et de son Esprit*" par l'alimentation ainsi que par d'autres pratiques soutenant la santé. Son but essentiel est de nous sensibiliser à l'interdépendance de notre nourriture avec notre corps, notre esprit et l'environnement dans lequel nous vivons. Pour maintenir notre corps sain et notre esprit clair, nous prendrons des repas légers, végétariens et biologiques. En même temps nous pratiquerons la marche pour que notre corps puisse puiser dans ses réserves accumulées et se renouveler. Tout au long de cette retraite Thây Phap Lu, du Village des Pruniers (France) sera notre guide spirituel.

Nos journées seront rythmées par des enseignements, la pratique de la méditation assise, la marche méditative en pleine nature. Chaque jour aura lieu un partage du Dharma où chacun de nous pourra partager avec le groupe son état d'être du moment pendant ce "voyage itinérant" et ce "voyage intérieur".

L'hébergement (repas et couchage) se fera chez l'habitant dans les villages des tribus montagnardes traversés sur les chemins empruntés.

La pratique spirituelle se fera dans la pure tradition du Village des Pruniers et chacun sera invité à la suivre pendant la retraite.

### **Programme prévisionnel:**

*26 janvier, 18 h 30: Bienvenue et introduction logistique*

*27 janvier, 06 h30: Départ, transport motorisé et marche méditative*

*28 et 29 janvier, 07h00: Départ de la marche méditative*

*30 janvier, 04 h 00 : Départ pour le Doi Pui, le plus haut sommet de la province de Mae Hong Son culminant à 1 722 m, afin d'y observer et vivre le coucher de la lune et le lever du soleil, puis marche méditative*

*31 janvier, 07h00: Départ de la marche méditative et arrivée à Mae Hong Son pas plus tard que 18h00*



## **Conditions de participation**

*Les participants doivent être bons marcheurs (niveau 4 ou 5), habitués à la marche en moyenne montagne à un rythme moyen durant plusieurs heures par jour et cela pendant plusieurs jours de suite. Les deux premiers jours sont plutôt faciles et les autres jours un peu plus difficiles. Chaque participant portera son sac à dos pendant toute la durée de la retraite itinérante.*

*Le centre de pratique Som Pou organisera pendant la saison 2017/2018 d'autres retraites de santé, notamment une retraite itinérante avec un niveau de marche 3, une retraite itinérante pour les moins de 30 ans et des retraites basées au centre avec des niveaux de marche 1 et 2.*

*L'équipe organisatrice donnera sa préférence aux personnes qui ont une pratique spirituelle régulière et, pratiquant dans une Sangha locale. Pour cette année, seul 10 participants francophones seront acceptés. Le groupe de retraitants comprendra également 15 pratiquants thaïlandais.*

*Coût de la retraite : 2500 bahts thaïlandais soit environ 65 €. Ce montant inclut l'hébergement chez l'habitant (les repas ainsi que les couchages), transports motorisés et guides locaux du matin 27 janvier jusqu'au soir du 31 janvier. La possibilité de pratiquer le don/ Dana sera proposée.*

*L'inscription par courriel (soun.sompou@gmail.com) sera ouverte dès le 01 Juillet 2017. Aucune inscription ne sera acceptée avant cette date. Une fois que votre inscription sera acceptée, les frais de retraite devront être versés en totalité (pas de chèque) sur le compte suivant : (sera communiqué après l'inscription initiale) et un justificatif du versement envoyé par courriel sur lequel le centre Som Pou confirmera votre participation.*

## **Matériel indispensable pour la retraite:**

- Sac à dos pour transporter ses effets personnels, ses repas et son eau de boisson pour la journée. Il est conseillé à chacun d'adapter le poids de son sac à ses possibilités de portage. Chacun devra porter son sac durant toute la durée des marches. Il est recommandé de ne pas dépasser le poids de 7 kg
- Thermos ou gourde pour transporter de l'eau à boire pendant la marche
- Chaussures de marche. Des chaussures basses avec bonnes semelles cramponnées, sans membrane gore-tex sont suffisantes pour les marches
- Pullover ou polaire pour les matins et soirs frais. La température nocturne peut descendre jusqu'à 10 degrés. La journée, les températures sont celles des mois de juillet et août en France.
- Veste coupe-vent et de pluie ou poncho en cas de pluie (pluies très rares en cette saison)
- Chapeau ou casquette pour se protéger du soleil
- Lampe de poche ou frontale
- Sac de couchage pas indispensable car des couvertures sont mises à disposition par les villageois
- Trousse de toilette restreinte
- Trousse de soin avec pansements, sparadrap, pansements pour ampoules ...
- Ne pas oublier la bonne humeur, la patience et la flexibilité!

**NOTA** : Les couples peuvent participer à cette retraite santé mais ne pourront pas avoir leur chambre personnelle. Pour des raisons d'organisation chez nos hôtes, les femmes et les hommes dorment dans des maisons séparées par groupes de 3 ou 4.

### **Les niveaux de marche des retraites de santé du centre de pratique Som Pou**

Niveau 6 : condition physique exceptionnelle, habitué à des marches très sportives en montagne

Niveau 5 : très bonne condition physique, pratiquant un sport au moins deux à trois fois par semaine

Niveau 4 : bonne condition physique, pouvant marcher 5 à 6 heures par jour dans un terrain avec du dénivelé

Niveau 3 : condition physique correcte, pouvant marcher 3 à 4 heures par jour dans un terrain avec peu de dénivelé

Niveau 2 : condition physique suffisante, pouvant marcher 2 ou 3 heures par jour sur un terrain plat

Niveau 1 : sans condition physique particulière, pouvant marcher au maximum une heure par jour sur un terrain plat

*Nota : Les retraites organisées par le centre Som Pou ne sont pas faites dans le but de réaliser un très grand défi physique. Autrement dit, il est demandé à chaque personne souhaitant participer à une retraite du centre de bien respecter le ou les niveau(x) de marche demandé(s) lors de l'inscription. Les organisateurs se dégagent de toutes responsabilités pour quelques problèmes physiques que ce soient, pouvant survenir durant les marches et retraites, et ne prendront pas en charge un rapatriement sur Mae Hong Son.*

### **Comment se rendre à Mae Hong Son ?**

*On vous recommande vivement de prendre les bus de nuit de la compagnie 'Sombatr Tours' qui sont très confortables (à peu près 800 Baht soit 28 €). Boissons et repas sont inclus dans le prix. ([www.sombatrtour.com](http://www.sombatrtour.com)). Une fois à la station de bus de Mae Hong Son vous pouvez prendre un taxi thaïlandais ("tuk-tuk") pour vous rendre à l'hôtel de votre choix (50-60 Bahts).*

### **Recommandations pour l'hébergement à Mae Hong Son, avant et après la retraite :**

PiyaGuesthouse : superbe location et super confort à prix imbattable, chambre pour 2 personnes : 700 Bahts

Friend House : très chaleureux et propre, chambre pour 2 personnes: 200 - 300

Johnnie House : très chaleureux et propre, chambre pour 2 personnes : 150 – 300 Bahts

*Nota : Evidement vous pouvez aussi prendre part de la pratique quotidienne du centre spirituel Som Pou avant et après la retraite. Des informations seront disponibles en fin d'année 2017, après que le centre sera construit.*

### **Nos petits conseils**

- En achetant le billet d'avion avec une carte de crédit, une assurance de voyage est souvent incluse
- Notre recommandation pour l'hébergement à Bangkok : Suneta Hostel Khao San (350-500 Bahts) et Apple Guesthouse près de Khao San Road (à peu près 300 Bahts la nuit). Prenez un taxi à l'aéroport. Il y a un grand nombre d'hébergements propres et pas chers à Khao San Road

- *Pour toutes autres informations sur la Thaïlande, vous pouvez consulter les infos sur internet, les sites du guide du routard ([www.routard.com](http://www.routard.com)), du Lonely Planet ([www.lonelyplanet.fr](http://www.lonelyplanet.fr)) etc... ainsi que les guides imprimés disponibles dans le commerce.*

