

« Prendre soin de son corps et de son esprit »



Dans la tradition de THICH NHAT HANH, la Sangha "CHEMIN D'EVEIL" de la région lyonnaise propose **deux** retraites de 6 jours en 2019, *dans le Trièves*.

Au gîte de la Margelière, Château Bas - 38710 Tréminis.

Semaine 1 : Du vendredi 23 août 2019 (accueil dès 14h) au jeudi 29 août 2019 à 13h

Semaine 2 : du samedi 31 août 2019 (accueil dès 14h) au vendredi 6 septembre 2019 à 10h

Ces retraites sont animées par des membres de l'inter-être du Village des Pruniers et guidées par des monastiques et des enseignants du dharma laïcs. Elles sont ouvertes à toutes les personnes désireuses de pratiquer la Pleine Conscience. Elles permettront d'approfondir la compréhension de l'interdépendance du corps, de l'esprit, de l'environnement et de la nourriture.

Les groupes (familles) seront constitués selon les aptitudes de marche.

Lors des journées passées au gîte, nous approfondirons les différentes pratiques du Village des Pruniers, soit collectivement soit en famille...

Lors des marches, nous pourrions savourer, en Pleine Conscience, le cadre grandiose du Trièves.

Pour prendre soin de son corps et de son esprit, nous partagerons des repas légers, végétaliens et biologiques. Nous pratiquerons la méditation assise et marchée, le partage du dharma, le chant ainsi que des exercices physiques de respiration ou d'attention aux énergies internes : prosternations, Qi Gong, Yoga, relaxation...

Nous participerons au « joyeux service à la communauté » (préparation des repas, nettoyage...). Nous vivrons ces retraites en cultivant le moment présent, la joie et 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 et 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...).

Par ailleurs il est 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.

Une particularité pour 2019 : le choix d'une alimentation légèrement différente entre les 2 semaines :

	1ère semaine	2ème semaine
Matin	fruits secs et frais	fruits frais, fruits secs et lait de riz
Midi	crudités, riz et légumes cuits	crudités, légumes lacto fermentés, graines germées, (riz cuit)
Soir	salade et soupe	soupe de légumes crus juste chauffée et graines germées

HEBERGEMENT

Au choix : **Chambres** de 4 à 6 lits superposés / **Camping** possible, apporter votre équipement
Précisez vos souhaits que nous chercherons à satisfaire, selon les possibilités.

Apporter **sac de couchage** (ou drap de dessus), matériel pour l'**assise** et la **relaxation** (*coussin, tapis...*), **lampe de poche**, des **chaussures de randonnée**, des **bâtons de randonnée**, des **vêtements adaptés** aux variations météorologiques en montagne (nous serons toujours au moins à 850 mètres, l'altitude du gîte), un **mug**, **deux boîtes hermétiques** pour les pique-niques, thermos ou gourde, couteau, et en plus pour la 2ème semaine un grand bol.

TARIFS

Les tarifs sont les mêmes, quel que soit le mode d'hébergement (*chambre ou camping*). Pour favoriser l'accès à ces retraites au plus grand nombre, le montant est calculé au plus juste.

Coût de la retraite : **210 €** par personne incluant hébergement et nourriture.

Attention, cette année, l'inscription n'est possible que pour UNE seule retraite

+ Adhésion à l'Association Chemin d'éveil en supplément. Pour la durée de la retraite 10€.

Adhésion annuelle : individuelle 25€, ou couple 40€.

L'adhésion annuelle prise à cette période sera valable jusqu'à fin 2020.

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 VENIR



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.



Depuis Grenoble jusqu'à Clelles-Mens.
Ligne Grenoble-Gap. Un train toutes les 2 h (la gare est à 20 km, prévoir un covoiturage).



Si vous avez des places à proposer dans votre véhicule ou si vous recherchez un covoiturage, **allez sur le blog** (chemin d'éveil) et laissez vos propositions ou demandes dans la partie commentaire de la page de la retraite. **Merci de ne pas nous contacter à ce sujet.**

	Contacts - renseignements
Semaine 1	1111treminis@gmail.com
Semaine 2	2222treminis@gmail.com

Inscription semaine 1 : du 23 au 29 Aout 2019

1 Fiche par personne – remplie lisiblement, datée et signée.

Nom et prénom : _____ Adhérent : Oui Non

Année de naissance : _____

Adresse _____



Personne à contacter en cas d'urgence + son numéro de téléphone

Pratiquez-vous déjà en Sangha, si oui laquelle :

Avez-vous reçu les 5 Entraînements à la Pleine Conscience ? Oui Non

les 14 Entraînements à la Pleine Conscience ? Oui Non

Hébergement Chambre 4/6 lits : ? Oui Non Camping : ? Oui Non

Afin de faciliter l'organisation des marches en Pleine Conscience en montagne, Indiquez votre capacité de marche **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 A	Groupe B	Groupe C *	Groupe D *
Dénivelé	< 300 m	< 600 m	< 800 m	< 1000 m
Nombre d'heures de marche	2 à 3 h	4 à 5 h	5 à 6 h	5 à 7 h

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

Assurance : N'oubliez pas de vous assurer avant votre départ de la validité de votre assurance "Responsabilité civile". Les participants déchargent les organisateurs de toute responsabilité en cas d'accident ou de maladie survenus durant leur séjour.

Si vous avez des difficultés de santé, merci de nous les signaler _____

Règlement soit **en 2 chèques** :

- 1 chèque de 50 euros non remboursable et encaissé dès l'inscription
- 1 chèque de 160 euros + adhésion (le cas échéant) encaissé à la fin de la retraite

A l'ordre de **ASSOCIATION CHEMIN D'EVEIL**

soit **par virement bancaire** (libellé :S1Tréminis+nom/prénom de la personne) . RIB copié en fin de document.

A envoyer à Geneviève MAURICE – 87 bis Rue Joliot Curie - 69005 LYON

Seules seront retenues les inscriptions reçues par courrier et accompagnées du règlement intégral

En cas d'annulation moins de 10 jours avant le début de la retraite, nous retiendrons l'intégralité de la retraite.

J'ai pris connaissance de l'intégralité des propositions de cette retraite et je m'engage à les suivre au mieux de mes possibilités.

Date : **Signature :**

Inscription semaine 2 : du 31 Aout au 6 Sept. 2019

Semaine OUVERTE aux personnes en capacité de marcher au moins 3 à 4 h.

1 Fiche par personne – remplie lisiblement, datée et signée.

Nom et prénom : _____ Adhérent : Oui Non

Année de naissance : _____

Adresse _____



Personne à contacter en cas d'urgence + son numéro de téléphone

Pratiquez-vous déjà en Sangha, si oui laquelle :

Avez-vous reçu les 5 Entraînements à la Pleine Conscience ? Oui Non

les 14 Entraînements à la Pleine Conscience ? Oui Non

Hébergement Chambre 4/6 lits : ? Oui Non Camping : ? Oui Non

Afin de faciliter l'organisation des marches en Pleine Conscience en montagne, Indiquez votre capacité de marche **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 A	Groupe B	Groupe C *	Groupe D *
Dénivelé	< 400 m	< 600 m	< 800 m	< 1000 m
Nombre d'heures de marche	3 à 4 h	4 à 5 h	5 à 6 h	5 à 7 h

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

Assurance : N'oubliez pas de vous assurer avant votre départ de la validité de votre assurance "Responsabilité civile". Les participants déchargent les organisateurs de toute responsabilité en cas d'accident ou de maladie survenus durant leur séjour.

Si vous avez des difficultés de santé, merci de nous les signaler _____

Règlement soit **en 2 chèques** :

- 1 chèque de 50 euros non remboursable et encaissé dès l'inscription
- 1 chèque de 160 euros + adhésion (le cas échéant) encaissé à la fin de la retraite

A l'ordre de **ASSOCIATION CHEMIN D'VEIL**

soit **par virement bancaire** (libellé : S2Tréminis+nom/prénom de la personne) . RIB copié en fin de document.

A envoyer à Chantal CARRARA – 7 Rue Maréchal Leclerc - 42350 LA TALAUDIÈRE

Seules seront retenues les inscriptions reçues par courrier et accompagnées du règlement intégral

En cas d'annulation moins de 10 jours avant le début de la retraite, nous retiendrons l'intégralité de la retraite.

J'ai pris connaissance de l'intégralité des propositions de cette retraite et je m'engage à les suivre au mieux de mes possibilités.

Date : **Signature :**



RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Titulaire du compte : CHEMIN D'ÈVEIL

Domiciliation : CREDITCOOP LYON SAXE

42559	00011	21027461809	91
Code Banque	Code Guichet	Numéro de Compte	Clé Rib

Numéro de compte bancaire International (IBAN)

FR76	4255	9000	1121	0274	6180	991
------	------	------	------	------	------	-----

CODE BIC : CCOPFRPPXXX