

## 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 une retraite de 6 jours dans le Trièves.

**Du vendredi 28 août 2020** (accueil dès 14h) **au jeudi 3 septembre 2020** (13h).

**Au gîte de la Margelière, Château Bas – 38710, Tréminis.**

Cette retraite sera guidée par des monastiques et des enseignants du dharma laïcs ; elle sera soutenue par des membres de l'inter-être du Village des Pruniers. Cette retraite est ouverte à toutes les personnes désireuses de pratiquer la Pleine Conscience. Elle permettra d'approfondir la compréhension de l'interdépendance du Corps, de l'Esprit, et de l'Environnement.

La pratique de la marche consciente sera l'activité principale quotidienne. Lors des marches, nous pourrons savourer, en Pleine Conscience, le cadre grandiose du Trièves.

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

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.

**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...).

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.

## Conditions de la retraite

### ALIMENTATION MIXTE crue / cuite :

- Matin : fruits secs, fruits frais
- Midi : crudités, riz, légumes cuits
- Soir : salade, soupe de légumes cuits.

### HEBERGEMENT

**Chambres** de 4 à 6 lits superposés ou **Camping** possible en apportant votre équipement.

Précisez vos souhaits que nous chercherons à satisfaire, selon les possibilités.

**N'oubliez pas vos boules Quiès pour vous assurer le meilleur repos possible.**

Apporter **sac de couchage** (ou drap de dessus), matériel pour **l'assise** et la **relaxation** (*coussin, tapis...*), **lampe de poche**, **chaussures de randonnée**, **bâtons de randonnée**, **vêtements adaptés** aux variations météorologiques en montagne (gîte à 850 mètres d'altitude), un **mug**, **deux boîtes hermétiques** pour les pique-niques, thermos ou gourde, couteau.

### TARIFS

**Quel que soit le mode d'hébergement (chambre ou camping)**, et pour favoriser l'accès à ces retraites au plus grand nombre, le montant est calculé selon un barème de ressources par personne.

Le prix inclut hébergement et nourriture :

- 250€ pour ressources > 1700€
- 230€ pour 1300€ < ressources < 1700€
- 180€ pour ressources < 1300€

**Pour accéder à la retraite**, adhésion à l'Association Chemin d'Eveil.

- vous êtes adhérent à une Sangha du Village des Pruniers : 10 € (vous avez accès aux activités de Chemin d'Eveil jusqu'à fin 2021)
- vous n'adhérez à aucune Sangha, et vous souhaitez accéder seulement à la retraite : 10 €.
- vous n'adhérez à aucune Sangha et vous souhaitez accéder aux activités de Chemine d'Eveil jusqu'à fin 2021 : 25€ (ou 40€ pour un couple)

### DON OU DANA : Cultiver la générosité et la gratitude pour les enseignants

- **Les monastiques n'ont pas d'autres moyens de subsistance que nos dons.**

Des enseignements du Dharma sont transmis durant les 6 jours de retraite. Ils s'appuient sur le principe de la générosité ou Dana (mot sanskrit signifiant "générosité" ou "donner").

Nous avons choisi cette pratique de Dana afin que tous puissent exprimer gratitude et remerciements envers les enseignants et le Village des Pruniers. Chacun pourra le concrétiser par un don financier en toute liberté, selon ses moyens.

## POUR REJOINDRE LE GITE :



### 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 la gare de Grenoble jusqu'à Clelles-Mens.

Ligne Grenoble-Gap. Un train toutes les 2 h (la gare est à 20 km, **prévoir un covoiturage**).



**CO-VOITURAGE** : Si vous avez des places à proposer dans votre véhicule ou si vous recherchez un covoiturage, merci de déposer vos propositions ou demandes **sur le blog de Chemin d'Eveil** dans la partie commentaire de la page de la retraite. **Merci de ne pas nous contacter à ce sujet.**

**Si vous avez des places à proposer, merci de consulter régulièrement le site afin de répondre aux demandes entre les GARES et le gîte, pour prendre des ami(e)s au passage.**

## POUR PROCEDER aux VIREMENTS à Chemin d'Eveil:



RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Titulaire du Compte

CHEMIN D'EVEIL  
CHEMIN D'EVEIL  
87 B RUE JOLIOT CURIE  
69005 LYON

Domiciliation

CREDIT COOPERATIF

Code BIC

CCOPFRPPXXX

RIB

42559	10000	08003796665	57
Code Banque	Code Guichet	Numéro de Compte	Clé RIB

IBAN - Numéro de compte bancaire international

FR76	4255	9100	0008	0037	9666	557
------	------	------	------	------	------	-----

POUR NOUS CONTACTER par mail : [rs.treminis2020@gmail.com](mailto:rs.treminis2020@gmail.com)

Inscription retraite du 28 août au 3 septembre 2020

Nom et prénom : \_\_\_\_\_ Adhérent : Oui Non (1 Fiche par personne, datée et signée)  
 Année de naissance : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_



(obligatoire)

Personne à contacter en cas d'urgence + 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

Groupes de marche : Afin de faciliter votre choix du groupe de marches, quelques questions à vous poser :

- A quand remonte votre dernière randonnée au moment de l'inscription ? **date** :
- Combien de marches avez-vous faites ces 3 derniers mois ? **3 ou 10 ou 30**
- A quelle fréquence vous marchez : **plusieurs fois/ semaine, 1 fois /semaine, 1 fois/ mois,**
- Durée des marches : **1h - 2h - 3h - 4h - plus de 6h**
- Lieu : **montagne, colline, plaine,**
- Type de sentier : **bien tracé ou tout terrain**
- Dénivelé pratiqué à la montée: **100m, 300 m, 600m, 800m, plus de 800m**
- Avez-vous le vertige ? **Oui / Non**
- Craignez- vous les passages difficiles (pente soutenue, pente glissante, pierriers, gués): **Oui / Non**

Puis entourez le groupe de marche choisi.

	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D	Groupe E
Dénivelé	-200 m	300m	600m	800m	+800m
Difficulté	<b>Marche douce,</b> avec brèves montées ou descente  Chaussures de marche, avec semelles crantées	<b>Marche active en terrain peu vallonné</b>  Chaussures de marche, avec semelles crantées	<b>Randonnée en montagne.</b>  Sentier avec pentes plus soutenues, courts passages glissants éventuels.  Chaussures de marche, avec semelles crantées et bâtons.	<b>Randonnée en montagne</b>  Idem Groupe C+ dénivelé + Sentier avec passages éventuels sur pierriers ou pentes glissantes  Chaussures de marche hautes avec une bonne tenue de la cheville, bâtons.	<b>Randonnée sportive.</b>  Idem Groupe D avec davantage de dénivelé  Chaussures de marche hautes avec une bonne tenue de la cheville et bâtons.
* Durée marche effective	<3h	3h à 4h	4h à 5h	4h à 5h	5h

\*NE SONT PAS COMPRIS : la pause repas + l'AR du gîte au départ de la marche (si voiture nécessaire) ni le temps de partage du dharma qui se fera au retour au gîte.

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

- **1 chèque de 50 euros non remboursable et encaissé dès l'inscription**
- **1 chèque du solde** (y compris adhésion (le cas échéant) **encaissé à la fin de la retraite**

soit  **par virement bancaire :**

- libellé à Tréminis2020 + nom/prénom de la personne).  
(copie du RIB Chemin d'Eveil avant fiche d'inscription).

Envoyer votre fiche + règlement ou référence de virement, à

**Nicole SPITERI – 17 Chemin de l'Hermitage – 38240 Meylan**

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

**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 :**