

## 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 dans le Trièves.

**Du jeudi 19 août 2021** (accueil dès 14h) **au jeudi 26 août 2021** (13h).

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

Cette retraite sera guidée par des enseignants du dharma laïcs et nous l'espérons, par des monastiques du Village des Pruniers. Elle sera soutenue par des membres de l'Inter-Être. 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 cette retraite en cultivant le moment présent, la joie et l'harmonie afin de bénéficier de l'énergie collective et de l'expérience de chacun(e) 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. Pour les personnes qui ne sont pas en mesure de faire de longues marches, nous rappelons que d'autres retraites sur le thème du « soin du corps et de l'esprit », sont également proposées par le Village des Pruniers et d'autres Sanghas.

## 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 - EQUIPEMENT

**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,

### 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 :

- 270€ pour ressources > 1700€
- 250€ pour 1300€ < ressources > 1700€
- 190€ pour ressources < 1300€

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

- 13€ : si vous n'êtes pas déjà adhérent, cette cotisation vous donne également l'accès aux activités de Chemin d'Eveil jusqu'à fin 2021.

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

Des enseignements du Dharma sont transmis durant les 7 jours de retraite.

Nous faisons appel à votre générosité pour exprimer gratitude et remerciements envers les enseignants et le Village des Pruniers.

Nous avons choisi pratiquer le Dana (mot sanskrit signifiant "générosité" ou "donner") pour permettre à chacun de concrétiser sa gratitude, par un don financier en toute liberté, selon ses moyens.

En cas de non présence des monastiques le Dana sera envoyé au Village des Pruniers.

## Choisir son groupe de marche.

Pour vous aider à choisir voici quelques questions :

- **Combien** de marches avez-vous faites ces 3 derniers mois ?
- A quelle **fréquence** marchez- vous?
- **Durée** des marches ?
- Type de sentier : **bien tracé ou tout terrain**
- Avez-vous le **vertige** ? **Oui / Non**
- Craignez- vous les **passages difficiles** (pente soutenue, pente glissante, pierriers, gués): **Oui / Non**

	Groupe A	Groupe B	Groupe C	Groupe D	Groupe E
Dénivelé maxi	200 m	300m	500m	800m	+800m
Difficulté	<b>Marche douce</b> , avec brèves montées ou descente  Chaussures de marche, avec semelles crantées	<b>Marche active en</b> terrain peu vallonné  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	4h à 5h	4h à 5h	4h à 5h	5h

### 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** : Nous vous proposons de renseigner vos besoins ou propositions dans la fiche d'inscription ci-après. Nous nous chargerons de vous mettre en relation.

# Inscription à la Retraite du Jeudi 19 août au Jeudi 26 août 2021

Nom et prénom : ..... Année de naissance : .....

Adresse postale:.....

Adresse e-mail : .....@..... ☎

Pratiquez-vous déjà en Sangha, Oui Non ? Si oui laquelle .....

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

les 14 Entraînements à la Pleine Conscience ? Oui Non

## VOTRE SANTE :

Avez-vous des problèmes de santé ? Oui Non Si oui, lesquels ? .....

Personne à contacter en cas d'urgence : ..... ☎

Nom de votre médecin traitant : ..... ☎

## HEBERGEMENT – GROUPE de MARCHÉ :

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

Quel groupe de marche avez-vous choisi ? A B C D E

## POUR NOUS REJOINDRE :

Avez-vous besoin d'un covoiturage ? Oui Non,

Si oui, quel est votre point de départ ? ..... nous nous chargeons de diffuser vos coordonnées à tous les amis pour pouvoir vous organiser entre vous.

## CALCULER LE MONTANT DE VOTRE REGLEMENT :

Hébergement en pension complète (voir conditions retraite)

190€

250€

270€

Adhérent à Chemin d'Eveil Oui Non.

Si vous n'êtes pas adhérent, le coût de l'adhésion est de 13 € (avec accès aux activités de Chemin d'Eveil jusqu'à fin 2021)

MONTANT TOTAL : .....

## REGLEMENT :

Soit 3 chèques à l'ordre de l'Association Chemin d'Eveil

- 35€ (sera retenu en cas d'annulation pour cause sanitaire pour compenser les arrhes payés au Gîte)
- 50€ (encaissé à l'inscription. Sera remboursé en cas d'annulation pour cause sanitaire)
- Montant du solde (hébergement + adhésion) : ..... (encaissés à la fin de la retraite ou remboursés en cas d'annulation pour cause sanitaire)

Soit la totalité par virement bancaire avec des régularisations après la retraite (si besoin):

- libellé à Tréminis2021 + nom/prénom de la personne).
- IBAN Chemin d'Eveil - Crédit Mutuel : FR76 1027 8073 3200 0208 0570 155

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

## Assurance Responsabilité Civile:

Avant votre départ, merci de vérifier la validité de votre assurance.

**Les participants déchargent les organisateurs de toute responsabilité en cas d'accident ou de maladie survenus durant leur séjour.**

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.**

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 :