



WEEK END WAKE UP

Du 22 soir & 24 Octobre 2021



Retrouvons notre équilibre

Surmontons les tempêtes en agissant juste

Lieu : Château de Mazel, Le Mazel, 43190 Tence
20 places

*Week-end organisé par le groupe Wake Up
de Lyon
dans la tradition du Village des Pruniers et
ouvert aux personnes de 18 à environ 40 ans
de tout horizon.*



Chers Ami(e)s,

Nous vous proposons de nous retrouver le temps d'un week-end pour une rencontre en équilibre. Si nous regardons un arbre dans la tempête, nous voyons que ses branches et ses feuilles sont violemment secouées en tous sens par le vent. Nous avons l'impression que l'arbre ne va pas résister à la tempête. Nous pouvons aussi avoir cette impression lorsque les émotions sont fortes et que nous restons dehors, dans la tempête de nos émotions. Mais si nous dirigeons notre attention vers le tronc de l'arbre, nous voyons les choses différemment.

Durant ces deux jours, nous expérimenterons notre capacité à être plus présent, à observer les tempêtes et porter notre attention sur le tronc de notre arbre intérieur.

Programme du week-end*

VENDREDI

Arrivée entre 17h et 20h

Repas partagé

Présentation du week-end

SAMEDI

08:00 Yoga/ Méditation

09:00 Petit déjeuner

10:00 Randonnée Méditative

16:00 Retour de randonnée

17:00 Enseignement et Partage
du Dharma

19:00 Dîner

20:30 Méditation

21:00 Noble silence

DIMANCHE

08:00 Méditation / Chant de paix

09:00 Petit déjeuner

10:00 Sophrologie/ théâtre /danse

11:30 Marche silencieuse

12:30 Déjeuner

14:00 Relaxation

15:00 Partage du coeur

17:00 Fin

**Ce programme est susceptible d'être modifié en fonction de la météo*



WEEK END WAKE UP



Logistique

Couchage: Nous dormirons en dortoir et chambre lits 2 places

Matériel à prévoir : (Nous préciserons ultérieurement s'il y a de la literie/linge à apporter type Sac de couchage ou draps/housse de couette, et serviettes), repas du vendredi soir, argent liquide pour faire les règlements covoit et repas, ecocup/tasse ou Thermos, tupperware, chaussons d'intérieur faciles à enlever ou tongues ou pieds nus ...

Pour la méditation : Coussin de méditation ou banc de méditation/couverture/ tapis de yoga si vous en avez un. Un gâteau pour ceux qui peuvent en faire un.

Pour les activités : vêtements souples, baskets ou chaussures de rando pour la marche, imperméable, (bonnet, écharpe, gants), sac à dos, bouteille d'eau...

Repas : Ramener un plat végétarien à partager pour le dîner du vendredi soir et un gâteau pour ceux qui peuvent en faire un.

Si possible, prenez soin de regarder les allergies et intolérances des participants pour adapter votre proposition de repas.

Les repas sur place seront végétariens (ni viande, ni poisson) et sans alcool.

Tarif: 22.50€ pour le logement à régler lors de votre inscription (nous vous enverrons un mail avec le RIB) + environ 18€ pour les repas + votre transport

Le tarif comprend: 2 petit-déjeuners, 2 déjeuners, 1 dîner, le matériel logistique (le tarif sera ajusté en fonction des courses).

Pour les repas, les organisateurs s'occuperont de faire les courses en amont.

Venir sur le lieu du we / Déplacement : Le fichier de partage des inscriptions vous permettra de trouver d'autres covoitureurs à partir de Lyon ou ailleurs. Prévoir de l'argent liquide pour faire les règlements covoit.

Les personnes qui ne peuvent pas arriver dès le vendredi soir ont la possibilité d'arriver samedi matin pour le petit déjeuner, indiquez-le dans le fichier d'inscription (sans réduction tarifaire).

Inscription : Date limite > mardi 19 octobre (pour que nous ayons le temps de faire les achats nécessaires)

[Lien d'inscription](#)

Si les inscriptions sont complètes, n'hésitez pas à vous inscrire en liste d'attente, des désistements sont possibles.

En cas de désistement, le tarif du logement (22.50€) ne sera remboursé que si une personne prend votre place.

Un groupe Whatsapp sera créé avec tous les participants afin de faciliter la communication.

Pas de pass sanitaire exigé (en toute évidence, si vous avez des symptômes de contagiosité d'une maladie nous vous demandons de ne pas participer au week-end).

Contacts :

Mail: wakeuplyon@gmail.com

Angélique 06.10.45.41.89

Aurélie 07.68.26.02.40

Robert 07.60.23.30.97

Estelle 06.74.44.62.04



WEEK END WAKE UP

