

Revenir à son corps et à son souffle

Dans la tradition de THICH NHAT HANH, la Sangha "CHEMIN D'EVEIL" de la région lyonnaise propose une retraite dans le Trièves.



Du jeudi 24 août 2023 (accueil dès 14h) au jeudi 31 août 2023 (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 faire une pause dans leur quotidien en pratiquant 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 notre corps et de notre 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 s'entraîner au cours de l'été pour se préparer aux marches quotidiennes. Pour les personnes qui ne sont pas en mesure de pratiquer la marche, 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.

POUR NOUS CONTACTER par mail: rs.treminis@gmail.com

Conditions de la retraite

ALIMENTATION MIXTE CRUE/CUITE

- **Matin**: fruits secs, fruits frais
- **Midi** : crudités, riz ou légumineuses, 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** (le drap de dessous et les taies d'oreiller sont fournis) **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 ou trois 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:

- 220 € pour ressources < 1300 €
- 310 € pour 1300€ < ressources < 2000 €
- 360 € pour ressources > 2000 €

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

ajouter 13€, si vous n'êtes pas encore adhérent.

Cette cotisation vous donne également l'accès aux activités de Chemin d'Eveil jusqu'à fin 2023.

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

Les enseignants du Dharma ne sont pas rémunérés, c'est votre générosité qui leur permet de continuer à donner de leur temps pour enseigner.

Nous avons choisi de 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.

Les bénéfices réalisés lors de la retraite ainsi que vos dons seront partagés entre les enseignants laïques et les différents villages.

Choisir son groupe de marche.

Pour vous aider à choisir voici quelques questions que vous pouvez vous poser :

- **Combien** de marches avez-vous faites ces 3 derniers mois ?
- **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	Marche douce, avec brèves montées ou descente Chaussures de marche, avec semelles crantées	Marche active en terrain peu valloné Chaussures de marche, avec semelles crantées	Randonnée en montagne. Sentier avec pentes plus soutenues, courts passages glissants éventuels. Chaussures de marche, avec semelles crantées et bâtons.	Randonnée en montagne 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.	Randonnée sportive. 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	Plus de 5h

POUR REJOINDRE LE GITE:

VOITURE



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.

TRAIN



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

COVOITURAGE



Nous vous proposons de renseigner vos besoins ou propositions dans la fiche d'inscription ci-après.

D'autre part un tableau est à votre disposition ici :

<https://lite.framacalc.org/edm3qbmnpf-a0ud>

Inscription à la Retraite du Jeudi 24 août au Jeudi 31 août 2023

Nom et prénom : Année de naissance :

Adresse postale:.....

Adresse e-mail (en capitale) :@.....

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 : ①.....

Nom de votre médecin traitant : ①.....

HEBERGEMENT – GROUPE de MARCHÉ :

Hébergement : Chambre 4/6 lits ? - Camping ?

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

COVOITURAGE :

J'ai utilisé le framacalc

Si vous avez des difficultés pour utiliser le framacalc (lien dans la rubrique covoiturage ci-dessus), merci de nous contacter.

CALCULER LE COUT DE LA RETRAITE :

Hébergement en pension complète :

220€ (voir conditions retraite)

310€

360€

Adhérent à Chemin d'Éveil Oui Non.

Si vous n'êtes pas adhérent, le coût de l'adhésion est de 13 € (avec accès aux activités de Chemin d'Éveil jusqu'à fin 2023)

Montant hébergement + Montant adhésion = Coût de la retraite :

REGLEMENT

- Soit 2 chèques s: à l'ordre de l'Association Chemin d'Éveil

1 chèque : 50€ (encaissé à l'inscription non remboursable en cas d'annulation de votre part)

1 chèque : Montant du solde = Coût de la retraite - 50 euros

- Soit la totalité par virement bancaire (régularisations éventuelle après la retraite)

libellé à Tréminis2021 + nom/prénom de la personne).

IBAN Chemin d'Éveil - 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, en cas d'annulation plus de dix jours nous ne retiendrons que les 50 euros

Assurance Responsabilité Civile et inscription

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 survenu durant leur séjour.

Envoyer votre fiche + règlement ou référence de virement, à

Christèle Casalta – 28 avenue de la petite Suisse 13012 Marseille

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

J'ai pris connaissance de l'intégralité des conditions de cette retraite.

Date : Signature :

POUR NOUS CONTACTER par mail: rs.treminis@gmail.com