



*Retraite de  
méditation dans  
la tradition du  
village des  
pruniers*

*3 au 5 novembre 2023*

Hôtel Beau-Site: Chemin du Mont 13, 1927 Chemin,  
VS, Suisse - <https://chemin.ch>

Notre mode de vie et la société de consommation d'aujourd'hui nous invite et nous incite à toujours plus sortir de nous-même pour trouver bonheur et satisfaction à l'extérieur.

Pourtant le vide intérieur, l'agitation et l'insatisfaction sont de plus en plus présents, de plus en plus jeune.

Et si la véritable issue était vers l'intérieur ?

Nous vous proposons de venir vous arrêter un week-end pour explorer ensemble nos chemins intérieurs à travers les pratiques méditatives de l'assise, de la marche, du partage et d'autres encore.

## **Informations :**



Cette retraite sera facilitée par Caromai Bouquet, Jackson Ferguson et Florent Mamet. Caromai Bouquet pratique la pleine conscience depuis 20 ans et a vécu au village des pruniers pendant 17 ans. Jackson Ferguson pratique depuis 12 ans dans la tradition du village des pruniers. Florent Mamet pratique depuis 15 ans dans la tradition Nyingmapa du bouddhisme Vajrayana.

Forfait en chambre individuelle : 440 CHF/pers.

Forfait en chambre double : 360 CHF/pers.

Forfait en chambre multiple\* : 320 CHF/pers.

\*une chambre à 3 lits et une chambre à 4 lits

Les prix inclus les deux nuits et six repas, de vendredi soir à dimanche midi. Il y aura la possibilité de faire une donation en fin de weekend pour les enseignements et la facilitation.

Les repas sont végétaliens.

## **Inscription et questions:**

Veuillez nous écrire à : [swissmindfulnessretreats@gmail.com](mailto:swissmindfulnessretreats@gmail.com)

Merci d'indiquer votre nom, prénom, adresse, date de naissance et le type de chambre souhaitée.

Si vous souhaitez être en chambre avec une autre personne participant à la retraite, merci de donner son nom.

## **Programme (sous réserve de modification) :**

*Vendredi :*

16h : Arrivée

18h30 – 19h30: Souper en pleine conscience

20h : Orientation et relaxation totale

21h30 : Noble silence

*Samedi :*

7h30: Méditation assise

8h30 – 9h30 : Petit déjeuner

10h – 11h30 : Enseignement

12h – 12h30 : Marche méditative

12h30 – 13h30 : Diner

14h15 – 15h00 : Relaxation totale

16h – 17h30 : Partage

18h30 – 19h30 : Souper

20h30 – 21h15: Méditation assise guidée

*Dimanche :*

7h00 – 7h30 : Méditation assise

8h30 – 9h30 : Petit déjeuner

10h – 11h30 : Enseignement + Q&A

12h – 12h30 : Marche méditative

12h30 – 13h30 : Diner

14h30 – 16h : Cérémonie de clôture