

Retraite de méditation



this is it



19 au 21 avril 2024

Hôtel Beau-Site

<https://chemin.ch/>

Chemin du Mont 13,

1927 Chemin, VS, Suisse

Cette retraite est inspirée des enseignements du maître zen Thich Nhat Hanh, fondateur du village des pruniers.

Thich Nhat Hanh a fait une célèbre calligraphie « This is it », signifiant que chaque instant que nous vivons est déjà rempli de toutes les conditions de bonheur et que l'existence n'est rien de plus, ni de moins que ce que nous vivons en cet instant.

Nous avons tous tendance à chercher le bonheur dans le futur et à l'extérieur de nous-même, en le conditionnant à certaines choses ou personnes. Le désir même de trouver le bonheur peut nous faire rater les trésors du moment présent.

Nous vous invitons à venir explorer ensemble nos chemins intérieurs le temps d'un weekend, dans un cadre paisible et ressourçant.



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 (plus d'infos sur nous et nos activités sur www.the-art-of-mindful-living.ch)

Prix :

Forfait en chambre individuelle*	480 CHF/pers.	* Attention, il n'y a que 2 chambres individuelles
Forfait en chambre double :	390 CHF/pers.	
Forfait Studio**	370 CHF/pers.	** 1 lit double et 2 lits simples sur la mezzanine
Forfait en chambre multiple*** :	350 CHF/pers.	*** Il y a une chambre à 3 lits et une chambre à 4 lits

Les prix inclus l'organisation, les deux nuits et six repas (végétaliens), 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.

Annulations :

Jusqu'à un 30 jours avant : 100% remboursé

Jusqu'à 15 jours : 50%

Moins de 15 jours : pas de remboursement (nous devons payer l'hôtel le prix total)

Inscription et questions:

Sur notre site www.the-art-of-mindful-living.ch ou en nous écrivant à suissemeditation@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

17h30 : Présentation et informations

18h30 - 19h30 : Souper en pleine conscience

20h - 21h : Orientation et relaxation totale

21h30 : Noble silence

Samedi :

7h30 - 8h : Méditation assise

8h30 - 9h30 : Petit déjeuner

10h - 11h : Enseignement

11h30 - 12h30 : Marche méditative

12h30 - 13h30 : Diner

14h15 - 15h00 : Relaxation totale

16h - 17h30 : Partage

18h30 - 19h30 : Souper

20h30 - 21h15: Méditation assise guidée

Dimanche :

7h30 - 8h : Méditation assise

8h30 - 9h30 : Petit déjeuner

10h - 11h : Enseignement

11h30 - 12h30 : Marche méditative

12h30 - 13h30 : Diner

14h00 - 16h : Cérémonie de clôture