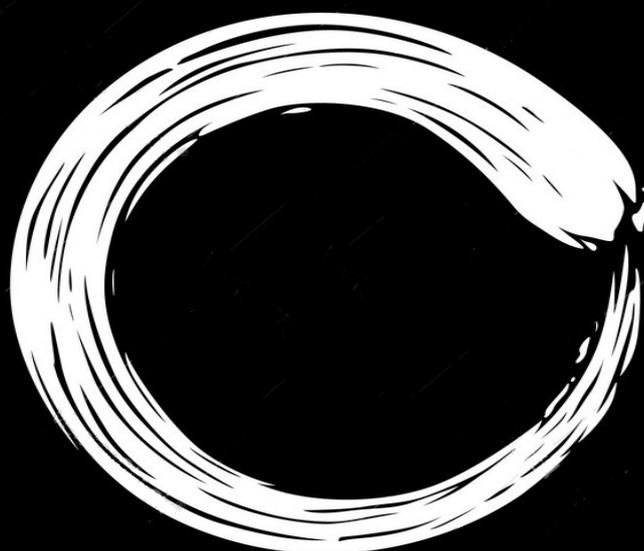


Retraite de méditation Zen

Le Tardoun

insufflée par Dr Fulvio Mazzola



Du Mardi 24 Septembre au Jeudi 26 Septembre 2024

en silence

Et du 26 Septembre au 29 Septembre 2024

organisée par l'association Dogen Sangha

LE LIEU

Nous serons accueillis par le centre « Le Tardoun » créé par Eric Fay, situé aux creux d'une vallée ensoleillée des Alpes de haute Provence, à mille mètres d'altitude et à 4km du village le plus proche, l'endroit est entouré de forêts et d'un torrent. La qualité du silence et la beauté de la nature créeront les conditions propices à l'orientation de la pratique zen animée Dr Mazzola Fulvio.



PROGRAMME

Il sera développé la pratique de la méditation sous plusieurs facettes permettant un retour à soi et notre environnement :

- Méditations : Assise, en marche, silencieuse, guidée ...
- Mondo Echange de groupe autour de différentes thématiques
- Et autres...

Pour la partie du 24 au 26 Septembre, celle-ci se fera exclusivement en silence et sera réservée aux pratiquants confirmés.

Pas de téléphone portable dans la journée si possible

LA THEMATIQUE, L'OCTUPLE SENTIER

Nous avons exploré au cours de nos précédentes retraites que l'instant présent est une production conditionnée , conditionnant l'instant suivant . Il nous faut donc faire attention si l'on veut aller vers la voie de l'harmonie (thème de notre précédente retraite) d'éviter les pièges du désir (plaisir et ascétisme) mais aussi développer certaines compétences que nous allons détaillé dans l'octuple sentier , qui est au cœur de la quatrième noble vérité :

le sentier qui conduit au Nibbana .

Nous allons étudier et découvrir ce sentier au cours d'enseignements et de pratiques expérientielles...

L'HEBERGEMENT

Ce centre d'accueil dispose d'un dojo traditionnel de 110 m² et d'un hébergement d'une capacité de 25 places.

Les chambres sont prévues pour 2, 3 et 4 personnes.

Il est demandé aux participants d'apporter :

- Draps et taies d'oreiller (carrée)
- Serviette de toilette
- Duvet
- Chaussures d'intérieur
- Lampe de poche
- Tenue adaptée à la saison en montagne



L'ACCUEIL ET LA DURÉE

La durée du séjour est prévue du Mardi 24 Septembre à partir de 13h30 au Dimanche 29 Septembre 2024 14h00 pour la totalité du séjour. (Option 1 avec Silence inclus)

ou du jeudi 26 Septembre 13h30 au Dimanche pour la partie « Classique » (Option 2)

LA CUISINE

La nourriture végétarienne est faite principalement à partir de légumes et de produits biologiques. Les repas sont servis accompagnés de tisanes. (Merci de signaler d'éventuelles allergies ou intolérances dans le courriel d'inscription)

LE TARIF

En pension complète, règlement par chèque à l'ordre d'Eric Fay ou liquide sur place :

- Option 1 (Totalité du séjour) : 340 Euros
- Option2 : 200 Euros

Les règlements seront réceptionnés dès confirmation de votre inscription, la date de clôture du groupe et des inscriptions est fixée au 15 juillet. Selon le nombre de demandes une liste d'attente sera ouverte.

Les animateurs n'étant pas rémunérés, il est proposé de faire un don à la fin du séjour à la discrétion de chacun à l'association Dogen Sangha organisatrice du séjour.

Ces dons contribuent au remboursement de certains frais engagés par les bénévoles (tisanes, collations, matériels divers) ou réinvestis dans d'autres projets.



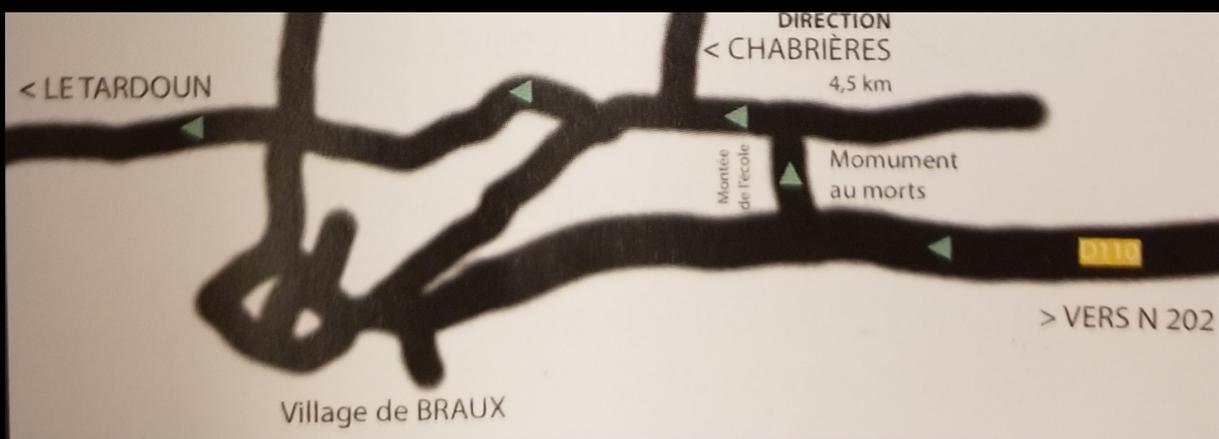
ACCES

Par la route : Accès par Braux

Dans le village de Braux suivre la direction CHABRIÈRES jusqu'au Centre du Tardoun (4,5 km)



En arrivant dans BRAUX



MODALITÉS D'INSCRIPTION

A adresser à l'adresse mail de l'association, dogen.sangha.nice@gmail.com

Pour les nouveaux participants, votre courriel doit comporter :

- Nom Prénom
- Numéro de téléphone
- Si vous êtes seul ou accompagné (Afin de mieux répartir les chambres)
- Si vous avez déjà participé à une retraite
- Que recherchez-vous dans cette retraite ?
- Allergies ou intolérances alimentaires

Merci d'effectuer un seul mail par personne en spécifiant l'option choisie.

N'hésitez pas à poser vos questions via cette adresse ou consulter le site du tardoun.fr

Merci et à bientôt !

