

RETRAITE DE DORJE GOTRAB GUIDEE PAR NUPTUL RINPOCHE

DU 26 AU 29 SEPTEMBRE 2024

Lieu

Le Pré Martin

Village d'hôtes
Route Pré Martin-04240- Annot
Site : www.lepremartin.com

Contact

Mahasukha Europe

Coordinatrice : Francine Adam
Tel : +33 (0)6 14 91 27 22
Email : mahasukha.europe@gmail.com

Programme

Arrivée des retraitants le JEUDI 26 septembre (entre 16h00 et 18h30, au plus tard 19h00).

Jeudi soir : découverte du lieu, installation, dîner, partage avec Rinpoché sur les modalités de la retraite, court enseignement, cérémonie de prise de refuge pour ceux qui le souhaitent et transmission orale (lung) du mantra de Dorje Gotrab.

Du vendredi au dimanche : retraite selon les horaires et le programme établis par Rinpoché. Tsok le dimanche (prévoyez d'apporter boissons et nourriture).

Dimanche avant le repas de midi (pris en général tardivement): fin de retraite.

Conditions d'hébergement et de nourriture

Hébergement : Les chambres sont dans de jolis chalets éparpillés parmi les arbres d'un ancien verger. Chaque chalet compte de 3 à 5 couchages. Cet agencement et la répartition hommes/femmes entraînent quelques contraintes. Si vous avez des souhaits particuliers (par exemple : chalet particulier ou partager un chalet en couple), il vous faut en parler directement avec la personne qui centralise et coordonne les attributions de chambre : Francine Adam - tel : +33 (0)6.14.91.27.22.

Nourriture : les repas de midi et du soir (végétariens) sont pris en commun et plusieurs formules sont possibles, cette formule doit être identique pour les 3 jours :

F1 : repas de midi + repas du soir.

F2 : repas de midi seulement.

F3 : aucun repas pris au restaurant sachant que les chalets sont équipés pour permettre de préparer des repas.

Dans toutes les formules, vous devez pourvoir à votre petit déjeuner. Chacun apportant sa nourriture qu'il consomme dans son chalet (une kitchenette est aménagée dans chaque chalet avec vaisselle, cafetière et four à micro-onde).

Attention : La retraite est « fermée ». Il n'est pas possible d'être hébergé ou de prendre ses repas à l'extérieur.

Coût de la retraite

Tout compris, pour les 3 jours :

Choix entre 3 formules :

305€ = F1 = La **pension complète** (repas de midi et du soir) (sans petit déjeuner), hébergement en chambre seul ou à 2, assurance, frais d'organisation, enseignements.

250€ = F2 = La **demi-pension** (repas de midi) (sans repas du soir, sans petit déjeuner), hébergement en chambre seul ou à 2, assurance, frais d'organisation, enseignements.

185€ = F3 = **Sans repas restaurant**, hébergement en chambre seul ou à 2, assurance, frais d'organisation, enseignements.

Les chalets devront être nettoyés par leurs occupants avant le départ. Si vous ne souhaitez pas faire le ménage du chalet, vous pourrez le faire réaliser moyennant la somme de 40€ (à signaler en début de séjour avec le Village d'hôtes).

Pour s'inscrire, il est indispensable que vous soyez à jour de votre **cotisation annuelle 2024** à l'association Mahasukha Europe. Vous pouvez télécharger un bulletin d'adhésion sur le site de Mahasukha Europe (www.mahasukha.eu – onglet « soutenez-nous »).

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue. Cependant, la marge de réduction est limitée car il n'est pas possible de diminuer le prix dû pour l'hébergement, la location de la salle et les repas au Pré Martin. Si vous rencontrez des difficultés financières, contactez Francine Adam - tel : +33 (0)6.14.91.27.22.

Matériel à prévoir

Pour les enseignements : tablette de pratique, coussin et tapis de méditation. Pour le chalet : apportez votre linge de lit (des couvertures sont fournies sur place), des serviettes de toilette ainsi que des torchons pour la kitchenette. Il est possible de louer du linge de lit (draps en tissus : 12€ par lit) et/ou des serviettes de toilette (5€ par personne), en vous adressant et en réglant directement à l'accueil à votre arrivée.

Réservation et inscription

Avant le 30 juin - Réserver une place à cette retraite en retournant à Mahasukha Europe (391, avenue de la Plantade, 06530 Cabris), le bulletin d'inscription ci-dessous accompagné du règlement des arrhes de 100€ à l'ordre de Mahasukha Europe. **Attention ! Ce règlement ne sera pas restitué en cas d'annulation de votre part.**

Avant le 1er septembre - Inscription définitive, par le versement du solde (à calculer en fonction de la formule choisie). En cas d'annulation (et si la place libérée n'est pas pourvue par une autre personne), des frais seront partiellement ou totalement conservés par Mahasukha Europe.