

VIVEKĀRĀMA

Association Bouddhique Theravada

Retraite avec hébergement du samedi 9 juin (8h30) au dimanche 12 juin 2018 (18h)

à l'Académie Bouddhique Linh Son



L'association est heureuse de vous annoncer la tenue d'une retraite du **samedi 9 juin (8h30) au dimanche 10 juin 2018 (18h)**, sous la conduite spirituelle d' [Ajahn Sundara](#)

Cette retraite se déroulera à l'Académie Bouddhique Linh Son (Vitry sur seine, à 10 mn de Paris). Cette très grande pagode vietnamienne nous fait le plaisir de nous accueillir, de nous héberger (en chambre de 2 ou 3, non-mixtes), de nous proposer le couvert tout au long de ce week-end, afin de profiter pleinement des enseignements d'Ajahn Sundara et de nous plonger dans leur pratique

« Cette retraite nous offre l'opportunité d'étudier et de mettre en pratique la méditation vipassana en développant les fondements de l'attention facilitant une compréhension profonde des mécanismes du fonctionnement de notre esprit. Cette méditation nous permet ainsi d'avoir accès à l'expérience libératrice du lâcher prise et de développer notre potentiel de compassion et sagesse. » Ajahn Sundara

Chacune des journées sera l'occasion d'alterner pratique et enseignements, et les participants sont invités à prendre les 8 préceptes

Les débutant(e)s sont les bienvenu(e)s

Les frais d'inscription sont de 95 euros pour les 2 jours (hébergement et nourriture comprise) et ne couvrent qu'en partie les frais d'organisation

Le don (dāna) tend à développer l'esprit d'offrande volontaire et spontanée, en dehors de tout esprit commercial. Selon la tradition bouddhique, les moines et nonnes ne demandent aucune rémunération.

Les participants font un don libre pour le monastère de l'enseignant en fin de retraite.

INSCRIPTION

L'inscription à cette retraite se fait dans un premier temps par mail à : inscriptions@vivekarama.fr. Vous pouvez également poser toutes vos questions à cette même adresse mail.

Un acompte de 50 euros est demandé aux participants au moment de l'inscription

La validation de votre inscription se fera avec la réception de votre formulaire d'inscription et de votre acompte.

L'acompte ne sera encaissé qu'au moment de la retraite, rendant tout désistement possible
Le règlement final (par chèque ou espèces) se fera le jour de la retraite

INFORMATIONS UTILES - CE QU'IL FAUT APPORTER

La salle est recouverte de moquette et il est demandé aux participants **de se munir de leur propre matériel de méditant** (coussin, zafu, protection des genoux, bancs ,...), des chaises sont disponibles sur place.

Un châle pour les séances de méditation assise

Une paire de chaussettes chaudes (on entre dans la salle de méditation sans chaussure)

La méditation en marche se déroulant à l'extérieur, prévoir un vêtement adapté aux conditions météo (pluie, ..)

La pagode Linh Son vous fournira des draps, mais n'oubliez pas votre nécessaire de toilette (serviette, ..)

Chacune des journées sera l'occasion d'alterner pratique et enseignements, et les participants sont invités à prendre les 8 préceptes

Programme indicatif (ce programme est susceptible de changer, il n'est donné qu'à titre indicatif)

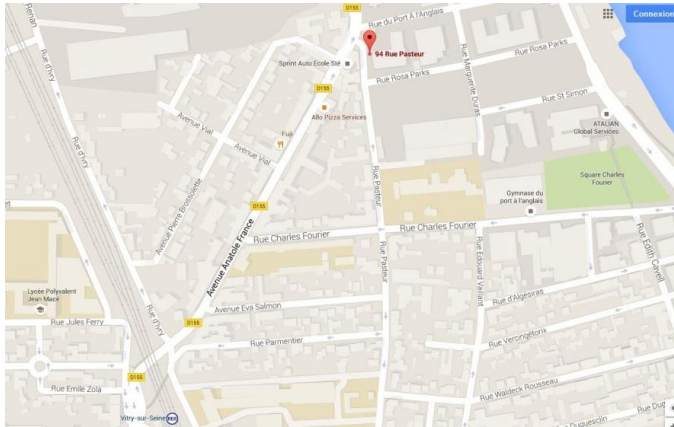
1 er jour	2 ème jour
8h30 - arrivée et installation des participants 9h à 11h30 - puja - enseignements et pratique 11h30 déjeuner 13h30 -17h - enseignement et pratique 17h- Pause Thé 19h00 puja 20h pratique libre	6h00 réveil 7h00 puja et pratique 7h30 petit déjeuner 9h à 11h30 enseignement et pratique 11h30 déjeuner 13h30 -17h - enseignement et pratique 17h- Pause Thé 18h -Départ des participants

Les 8 préceptes

1. non-violence : s'abstenir de tuer ou blesser intentionnellement tout être vivant
2. honnêteté : s'abstenir de s'approprier ce qui n'a pas été offert
3. continence : s'abstenir de toute activité sexuelle
4. parole correcte : s'abstenir de paroles mensongères, malveillantes (pendant une retraite, on observe le « noble silence », demeurant silencieux à moins d'avoir une raison impérieuse de parler)
5. sobriété : s'abstenir de toute boisson enivrante ou drogue
6. renoncement : s'abstenir de manger l'après-midi et le soir (il est néanmoins prévu un thé, des aliments reconstituants chaque jour vers 17h)
7. contrôle des sens : s'abstenir de rechercher des distractions et de porter des ornements vestimentaires (pendant la retraite, on s'habille et se comporte de manière simple et contrôlée)
8. vigilance : s'abstenir de se laisser aller à un excès de sommeil.

PLAN

L'académie Bouddhique Linh Son se situe au 92-94 rue pasteur à Vitry sur Seine (94), à 10 mn des portes de Paris



Carte Google Maps

Venir en voiture

Vous pouvez venir en voiture, un parking est disponible à l'académie bouddhique

Comment venir en transports en commun

Prendre le RER C jusqu'à Vitry

Puis le bus

217 - Arret « Port à l'anglais » (1 station)

180 - Arret « Port à l'anglais » (1 station)



Ou

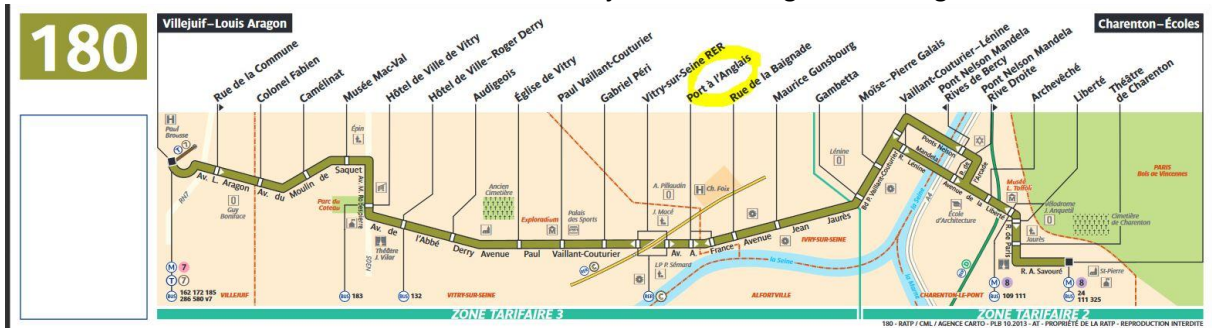
Prendre le RER D jusqu'à « Maison Alfort - Alfort ville »
Puis le bus 217, Direction Vitry, Arrêt « Port à l'anglais



Ou

Prendre le bus 180 depuis

- la station de métro « Charenton - Ecole » Ligne 8
- la station de métro « Villejuif - Louis Aragon » de la ligne 7



BULLETIN D'INSCRIPTION

Week-end avec Ajahn Sundara, du samedi 9 juin (8h30) au dimanche 10 juin 2018 (18h)

Nom

Prénom

Sexe : Homme ou Femme (Information nécessaire à l'organisation des chambres)

Adresse

.....

.....

Téléphone (portable)

Adresse email

Ci-joint acompte de 50 € par chèque libellé au nom de l'Association « Vivekārāma »

à

le

Signature

Le solde de la participation sera demandé le jour de l'arrivée à l'Académie Bouddhique Linh Son

Bulletin à envoyer , accompagné de l'acompte

Vivekarama
c/o Christiane Melchior
33 rue de Chazelles
75017 Paris

Pour nous joindre :

Par mail à inscriptions@vivekarama.fr

Pour plus d'informations, visitez notre site : <http://vivekarama.fr>