

# Retraite de méditation et d'enseignements

Avec

## Ajahn Sundara

Du 7 au 12 octobre 2018



Ajahn Sundara est ordonnée dans la Tradition de la Forêt depuis 1979.

Elle enseigne et dirige des retraites de méditation depuis plus d'une vingtaine d'années en Europe et en Amérique du Nord.

Elle vit actuellement au Monastère d'Amaravati.

## THEME DE LA RETRAITE



### LIEU DE LA RETRAITE

Aux portes du Grand Canyon du Verdon, dans les Alpes-de-Haute-Provence, Moustiers Sainte-Marie, classé un des plus beaux villages de France, est bâti sous le ciel le plus pur d'Europe.

Le village est à la croisée du site grandiose des Gorges du Verdon et de la Route de la Lavande qui traverse le plateau de Valensole. Moustiers Sainte-



Marie bénéficie d'un environnement exceptionnel où s'harmonisent l'air, la terre et l'eau, avec notamment l'immense lac de Sainte-Croix (2 200 hectares).

Plan d'accès : [Google Map](#)

**Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada**

Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

## DÉROULEMENT DE LA RETRAITE

- La retraite sera de 5 jours ; elle débutera le dimanche 7 octobre à 17h00 et se terminera le vendredi 12 octobre en début d'après-midi vers 14h00
- Tout au long de cette retraite, entre les enseignements, les sessions de méditation assise et en marche, pourront s'intercaler des entretiens en petits groupes avec l'enseignante.
- Durant toute la retraite les participants suivront les 5 préceptes de la tradition monastique. Le silence sera de règle. Ils ne devront pas utiliser leur portable et s'abstiendront de lecture et d'écriture.
- Il sera également demandé dans les chambres de respecter la quiétude des autres personnes, de ne pas faire de bruit, etc.
- Les repas se limiteront au petit déjeuner et au déjeuner et seront pris en silence

## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- 5h00 Réveil
- 5h30-7h00 Puja Méditation
- 7h00 Petit-déjeuner
- 9h00-11h30 Questions-Réponses Enseignement - Méditation assise et marchée
- 11h30 Déjeuner
- 14h00-17h00 Enseignement Méditation assise et marchée
- 17h00 Thé
- 19h30 Puja - Enseignement - Questions-Réponses - Méditation assise
- 21h30 Méditation libre

Ce programme pourra être légèrement modifié.

***Cette retraite est destinée aux personnes ayant déjà une expérience de la méditation.***

Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada  
Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

## HEBERGEMENT

L'hébergement est en chambre de 2, 3, 4 ou 5 personnes.  
Chaque chambre dispose d'une salle de bain et de toilettes.  
La répartition dans les chambres est faite à l'arrivée des participants.

**Il est inutile de contacter directement le monastère de Ségries.**

## CE QUE VOUS DEVEZ APPORTER

- Coussin ou banc de méditation si vous en avez,
- Penser à prendre des chaussures faciles à retirer et à chausser,
  - Châle pour la méditation,
  - Chaussures d'intérieur,
- Vêtements chauds, confortables et discrets,
  - Affaires de toilettes, serviettes,
  - Lampe torche,
- Vêtement de pluie (éventuellement).

## TRANSPORT

Pour les participants arrivant en train ou en avion, des navettes vous sont proposées à la gare d'Aix TGV.  
De la gare TGV ou de l'aéroport il faut compter 1h30 de trajet jusqu'au monastère de Ségries. Tenez-en compte dans vos horaires d'arrivée et de départ.

### Aller

Dimanche 7 octobre à la gare d'Aix TGV départ 12h00 et 14h00 (suivant le nombre de demandes)  
**Après 14 h00 il n'y aura plus de navette.**

### Retour

Vendredi 12 octobre de Ségries pour la gare d'Aix TGV départ 14h00

De la gare TGV il faut compter 1h30 de trajet jusqu'au monastère de Ségries.

Pour la bonne organisation, merci de préciser votre heure d'arrivée et de départ lors de votre inscription.

**Une participation de 15 € par transport sera demandée pour la location des navettes.**

Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada

Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

La participation de **225 Euros pour les adhérents et de 255 Euros pour les non-adhérents**, couvre les frais de location du lieu, d'hébergement, des repas, du voyage des enseignants.

**Dernier délai : 30 septembre**

- Attention ! Le nombre de places est limité à soixante-dix,
- La réservation sera enregistrée après réception d'un acompte **de 80 euros**.

## Modalités de versement

Par chèque à l'ordre de : Le Refuge 6 allée Gérard Paulmyer 13290 Les Milles  
(ces chèques ne seront pas encaissés avant le début de la retraite)

Par virement : Banque : Crédit Coopératif Aix en Provence Code BIC : CCOPFRPPXXX  
Banque : 42559 Guichet : 00038 Numéro de compte : 41 0200 2751 1 Clé RIB : 46  
IBAN: FR76 4255 9000 3841 02002751 146

Par Paypal : <http://www.refugebouddhique.com/dons.html>

## DANA LA PRATIQUE DU DON

- Selon la tradition bouddhique, les moines et nonnes ne demandent aucune rémunération,
- Conformément à une tradition qui se perpétue depuis plus de 2500 ans, les enseignements sont offerts sans contrepartie.
- **Les participants sont invités à faire un don libre pour le monastère de l'enseignant**
  - Dans cette tradition la pratique de la générosité fait partie intégrante de la voie.

Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada  
Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

## COMMENT SE RENDRE AU "MONASTERE DE SEGRIES"

•

- Coordonnées GPS : Longitude : 06° 10' 30'' E – Latitude : 43° 51' 22'' N - Altitude : 730 m Carte Michelin n° 84
- **Trajet à suivre en venant d'Aix-en-Provence (à peu près 1h15'), de Manosque (40') et de Digne-les-Bains (40').**  
(Le monastère se trouve à 6 km avant le village de Moustiers, en venant d'Aix-en-Provence)
- Prendre l'autoroute A51 direction Gap-Sisteron (après la station-service AGIP : prendre à droite – attention, ne continuez pas vers Avignon). Prendre la sortie Manosque (sortie 18). Dès la sortie, au premier rond-point prendre à droite, direction Gréoux-les-Bains/Vinon-sur Verdon. Après le pont sur la rivière Durance, au rond-point suivant, continuer tout droit sur la D6, direction Valensole, pendant 12 km.
- A peu près 2 km avant Valensole, aux panneaux "Digne-les-Bains", "Zone artisanale" et "Les Logissons", quitter le D6. (Ne prenez pas le D15 vers Oraison, ni centre Valensole). Continuer direction Digne-les-Bains sur la D8 pendant environ 15 km. Au croisement avec la D953, tourner à droite, direction Puimoisson.
- A l'entrée du village de Puimoisson, suivre la D56 direction Moustiers-Ste-Marie. 5 km plus loin, au croisement avec la D 952, prendre à gauche et continuer direction Moustiers-Ste- Marie, pendant 2 km.
- Vous passerez devant une station-service ("Les Aygalades"), sur votre gauche; 100 m après les " ateliers des Cigales–Ségriès ", prendre le chemin privé (asphalté) à gauche aux panneaux "gîtes de France - Monastère de Ségriès" qui mène au Monastère (sur 800 m).
- **Trajet à suivre en venant de Nice (à peu près 2h)**
- Autoroute A8 direction Aix-Marseille, jusqu'à la sortie "Le Muy". De là N 555 vers Draguignan ; à Trans-en-Provence, suivre direction Flayosc. De là, D557 jusqu'à Aups, puis la D957 jusqu'à Moustiers. Ne pas rentrer dans le village, mais suivre la D 952 en direction de "Riez". Le Monastère de Ségriès se trouve à 5 km après le village de Moustiers (à mi-chemin entre Moustiers et Roumoules). Aux panneaux à droite de la route ("Gîtes de France" - "Monastère de Ségriès"), prendre le chemin privé qui mène au Monastère (sur 800 m).

Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada

Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)

Lien vers Google Map : [Google Map](#)



## Monastère de Ségrïes

Annemarie et Dhruv Bhandari-Desmet  
Monastère de Ségrïes  
04360 Moustiers-Ste-Marie

Téléphone : 0033/(0)492 74 64 12 ou 0033/(0)6 78 75 61 98  
[www.monastere-de-segrïes.com](http://www.monastere-de-segrïes.com)

[monastere.de.segrïes@gmail.com](mailto:monastere.de.segrïes@gmail.com)

**Le REFUGE, Centre Bouddhique Theravada**  
Téléphone : 06 95 85 83 87

e-mail : [lerefugebouddhique@gmail.com](mailto:lerefugebouddhique@gmail.com) site : [www.refugebouddhique.com](http://www.refugebouddhique.com)