

Retraite de méditation et d'enseignements

Ariya B. Baumann **(Ariya Nani)**

Du 22 au 27 novembre 2020



Ariya B. Baumann est d'origine Suisse-Allemande. Après avoir terminé ses études au conservatoire de Zurich elle enseigna la danse rythmique pendant quelques années. C'est durant cette période qu'elle commença à pratiquer la méditation dans différentes traditions bouddhiques! En 1992, elle partit en Birmanie pour méditer sous la direction du Maître Sayadaw U Janaka. C'est là qu'elle prit les vœux monastiques. Après 21 ans comme nonne bouddhiste elle retourna à la vie laïque en 2013.

Basée à Winterthur, elle continue de donner des enseignements et diriger des retraites de méditation vipassana et metta dans diverses régions du monde.

Depuis 2006 elle réside et enseigne dans le Centre du Sayadaw U Indaka (Chanmyay Myaing Meditation Center, près de Yangon). Quand elle n'est pas en Birmanie, elle donne des enseignements et dirige des retraites de méditation vipassana et metta en Australie, aux Etats Unis et dans plusieurs pays d'Europe.

THEME DE LA RETRAITE

"La voie infallible – la méditation englobe tous les aspects de la vie"

"La purification du cœur et de l'esprit résulte dans une plus grande clarté des choses telles qu'elles sont. Pour développer cette clarté et sagesse il faut appliquer les enseignements du Bouddha dans tous les aspects de la vie.

Au cours de cette retraite nous allons examiner 'la voie infallible' (la restreinte des six portes sensorielles, la bonne mesure avec la nourriture, dédication à l'état de veille) qui crée les conditions pour la destruction des impuretés mentales.

Tous les jours nous allons faire une session de méditation metta (bienveillance) accompagnée des chants de metta." Ariya Nani



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 site : www.refugebouddhique.com

DÉROULEMENT DE LA RETRAITE

- La retraite sera de 5 jours ; elle débutera le dimanche 22 novembre à 17h00 et se terminera le vendredi 27 novembre 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 à des entretiens en petits groupes.
- 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 Enseignement
- 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 site : 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 Ségriès.

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 EN NAVETTE

Pour les participants arrivant en train ou en avion, une navette vous est proposée à la gare d'Aix TGV pour aller au monastère de Ségriès

**De la gare TGV il faut compter 1h30 de trajet jusqu'au monastère de Ségriès.
Tenez-en compte dans vos horaires d'arrivée et de départ.**

Aller

Dimanche 22 novembre à la gare d'Aix TGV départ 14h00.
Il n'y a qu'une seule navette.

Retour

Vendredi 27 novembre de Ségriès pour la gare d'Aix TGV départ 14h00.

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

Une participation de 30 € par personne sera demandée pour la location du bus ; à régler avec l'acompte

Pour les personnes arrivant à l'aéroport de Marseille, il y a une navette toutes les 30 mn (durée 10mn) de l'aéroport à la gare TGV.

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

e-mail : lerefugebouddhique@gmail.com site : www.refugebouddhique.com

MODALITÉS D'INSCRIPTION

La participation de **250 Euros pour les adhérents et de 280 Euros pour les non-adhérents, plus les 30 euros de bus si demandé**, couvre les frais de location du lieu, d'hébergement, des repas, du voyage des moines.

Dernier délai : 30 octobre

Attention ! Le nombre de places est limité à soixante-dix,

Acompte

La réservation sera enregistrée après réception d'un acompte **de 100 € ou 130 euros (avec réservation du bus)**.

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 : 10000 Numéro de compte : 08013293773 Clé RIB : 58
IBAN: FR76 4255 9100 0008 0132 9377 358

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.
- Souvenez-vous que les monastères sont totalement dépendants de la générosité des laïcs et que les moines nous font le don le plus important : celui du Dhamma.

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

e-mail : lerefugebouddhique@gmail.com site : 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 site : 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

monastere.de.segrïes@gmail.com

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

e-mail : lerefugebouddhique@gmail.com site : www.refugebouddhique.com