

# Retraite silencieuse d'enseignements et de méditation

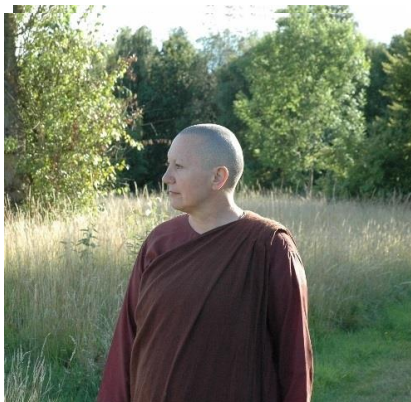
Du 13 au 22 novembre 2015 au monastère de Ségriès

La retraite se déroulera en deux parties avec deux enseignants différents

Vous pouvez choisir de participer à l'une ou l'autre ou aux deux parties

## Du 13 au 18 novembre 2015

### Ajahn Metta



Ajahn Metta est Siladhara depuis 1996 et a été membre des communautés monastiques d'Ajahn Chah au Royaume Uni depuis 1993.

En ce moment elle est en congé Sabbatique et ne fait partie d'aucune des communautés.

Durant ces trois dernières années, elle a été la nonne supérieure de Cittaviveka, et elle vient de quitter cette communauté.

Elle enseigne dans des retraites depuis plus de 10 ans et a enseigné à plusieurs reprises avec Ajahn Sucitto et d'autres moines seniors de la Sangha monastique (Ajahn Chah).

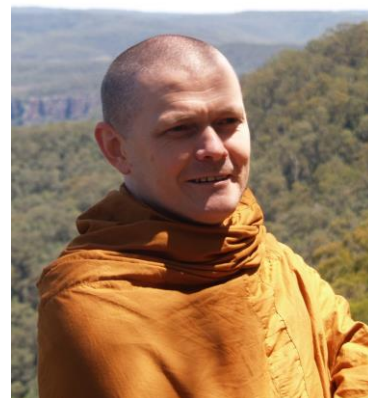
**Thème de la retraite : Les Trois Caractéristiques Universelles - Tilakkhaṇa  
Anattā– Aniccā - Dukkha**

## Du 18 au 22 novembre 2015

### Bhante Sujato

Ajahn Sujato (Anthony Best) est un moine bouddhiste australien. En 1994 il laissa sa carrière musicale pour prendre l'ordination complète en Thaïlande dans la lignée d'Ajahn Chah des moines de la forêt. En plus de vivre pendant plusieurs années dans des monastères de forêt et des ermitages reculés de Thaïlande, il a passé trois ans au Monastère Bodhinyana (Perth) en tant que secrétaire d'Ajahn Brahmavamso, et plus d'un an dans une grotte en Malaisie.

Il a allié son amour de la méditation à l'étude des enseignements du Bouddha. Il étudie et enseigne les textes bouddhistes selon des perspectives comparatives and historiques.



**Thème de la retraite : Brahmavihāra - Mettā, Karuṇā, Mudītā, Upekkhā**

## 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](#)

---

## DÉROULEMENT DE LA RETRAITE

- Pendant la retraite, entre les enseignements, les sessions de méditation assise et en marche, des entretiens en petits groupes ou individuels pourront être proposés par les enseignants.
- Durant toute la session les participants suivront les 5 préceptes de la tradition monastique.
- Le silence sera de règle. Les participants ne devront pas utiliser leur portable et s'abstiendront de lecture et d'écriture.
- Les repas se limiteront au petit déjeuner et au déjeuner et seront pris en silence

### **Retraite avec Ajahn Metta du 13 au 18 novembre 2015**

Début de retraite le vendredi 13 novembre à 19h30

Fin de la retraite le mercredi 18 novembre à 14h00

### **Retraite avec Bhante Sujato du 18 au 22 novembre 2015**

Début de retraite le mercredi 18 novembre à 19h30

Fin de la retraite le dimanche 22 novembre à 14h00

## PROGRAMME DES JOURNÉES

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

Ce programme pourra être légèrement modifié.

Des entretiens seront également organisés

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

## 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,
  - Taies, draps ou sacs de couchage,
  - Lampe torche,
- Vêtement de pluie (éventuellement).

## TRANSPORT

Pour les participants arrivant en train ou en avion, des navettes vous sont proposées :

### **Aller**

Vendredi 13 novembre à la gare d'Aix TGV départ 14h00 et 15h00

Mercredi 18 novembre à la gare d'Aix TGV départ 14h00 et 15h00

**Après 15 h00 il n'y aura plus de navette.**

### **Retour**

Mercredi 18 novembre de Ségriès pour la gare d'Aix TGV départ 14h00

Dimanche 22 novembre de Ségriès pour la gare d'Aix TGV départ 14h00

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

**Une participation de 15 € par transport sera demandée.**

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

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

La participation demandée couvre les frais de location du lieu, d'hébergement, des repas, du voyage des moines et nonnes.

Un acompte **80 euros** est demandé quelle que soit la retraite choisie.  
Toute inscription ne sera enregistrée qu'après réception de cet acompte.

### Réservation pour :

**Retraite complète de 9 jours avec Ajahn Metta du 13 au 18 novembre et Bhante Sujato du 18 au 22 novembre :**

Montant de la participation à la retraite : **405 euros**

**Retraite de 5 jours avec Ajahn Metta du 13 au 18 novembre :**

Montant de la participation à la retraite : **225 euros**

**Retraite de 4 jours avec Bhante Sujato du 18 au 22 novembre :**

Montant de la participation à la retraite : **180 euros**

**Dernier délai pour les inscriptions : 15 octobre**

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

## MODALITES DE VERSEMENT

Par chèque à l'ordre de : Le Refuge

Adresse : Le Refuge 6 allée Gérard Paulmyer 13290 Les Milles  
(les chèques ne seront pas encaissés avant le début de la retraite)

Par virement : Banque : Crédit Cooperatif 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 peuvent, s'ils le souhaitent, faire un don destiné aux monastères des enseignants
- Dans cette tradition la pratique de la générosité fait partie intégrante de la voie.

## 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).

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



### **Pour contacter le Monastère de Ségries**

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

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

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