

WE de retraite silencieuse d'enseignements et de méditation

Du 27 au 29 novembre 2015 au monastère de Ségriès



Ariya B. Baumann (Ariya Nani)

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.

Thème de la retraite

Comment protéger notre vie ?

Nous protéger est une activité principale dans notre vie quotidienne. Il suffit d'observer nos comportements: assurances, vêtements contre le froid, ceintures de sécurité, systèmes d'alarme, feux rouges, lunettes de soleil; rien n'est laissé au hasard.

Mais toutes ces mesures ne peuvent pas défendre l'esprit contre l'aversion, le désir, l'impatience, la haine ou l'orgueil.

Les pratiques de l'attention, de metta (l'amour bienveillant), de la patience ou du pardon protègent l'esprit contre les difficultés et les souffrances fondamentales de l'existence.

L'enseignement est donné en français.

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

Début du week-end de retraite : le vendredi 27 novembre à 19h30

Fin du week-end de retraite : le dimanche 29 novembre à 14h00

PROGRAMME DES JOURNÉES

Vendredi soir

- 19h00 Puja - Enseignement- Méditation assise
- 21h30 Méditation libre

Samedi

- 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

- 19h00 Puja - Enseignement - Méditation assise et marchée
- 21h30 Méditation libre

Dimanche

- 5h00 Réveil
- 5h30-7h00 Puja Méditation
- 7h00 Petit-déjeuner
- 9h-11h30 Questions-Réponses Enseignement - Méditation assise et marchée
- 11h30 Déjeuner

- 14h00 Départ

Ce programme pourra être légèrement modifié.

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,
 - Lampe torche,
- Vêtement de pluie (éventuellement).

TRANSPORT

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

Aller

Vendredi 27 novembre à la gare d'Aix TGV départ 14h00 et 15h00

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

Retour

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

Montant total de la participation à la retraite : **90 euros**

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

Un acompte **40 euros** est demandé.

Toute inscription ne sera enregistrée qu'après réception de cet acompte.

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](#)

