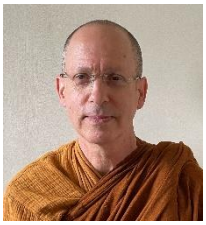
Retraite de méditation et d'enseignements

Avec

Ajahn Ahimsako

Du 11 au 20 novembre 2025



Ajahn Ahimsako est né près de San Francisco, en Californie, en 1959. Il a vécu près de trente ans dans différents pays, poursuivant une carrière de danseur, de professeur et d'éducateur en ballet classique. Lors de son séjour en Angleterre, il s'est rendu au Sri Lanka, où son intérêt pour le bouddhisme l'a incité à fréquenter le monastère bouddhiste d'Amaravati et le Vihara bouddhiste de Londres. Il a débuté sa vie monastique en 2002 au monastère bouddhiste d'Abhayagiri, en Californie, et a été admis au Bhikkhu Sangha en 2004, sous la direction de Luang Por Pasanno.

Depuis 2009, Ajahn Ahimsako a vécu huit ans au monastère bouddhiste d'Amaravati, sous la direction de Luang Por Sumedho et d'Ajahn Amaro. Plus récemment, il a passé un an au Wat Ratanawan, en Thaïlande. Il a rejoint la communauté de Chithurst à l'automne 2018 et a été nommé abbé en novembre 2019.

THEME DE LA RETRAITE

« Développer le chemin vers la paix inconditionnelle »

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 9 jours ; elle débutera le mardi 11 novembre à 17h00 et se terminera le jeudi 20 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 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

• 5h30 Réveil
• 6h00-7h00 Puja Méditation Enseignement Exercices

• 7h00-09h00 Petit-déjeuner
• 9h00-11h30 Questions-Réponses - Enseignement - Méditation assise et marchée

• 11h30 Déjeuner
• 14h00-17h00 Enseignement - Méditation assise et marchée

• 17h00 Thé - Temps libre
• 19h30 Puja - Enseignement - Questions-Réponses - Méditation assise
• 21h30 Méditation libre

• Des temps pourront être prévus pour les questions et réponses, ainsi que pour les entretiens avec Ajahn.
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 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 EN BUS

Pour les participants arrivant en train ou en avion, un bus vous est proposé à la gare d'Aix TGV.

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

Aller
Mardi 11 novembre à la gare d'Aix TGV départ 14h00
Après 14 h00 il n'y aura plus de bus.

Retour
Jeudi 20 avril départ 14h00 de Ségriès pour la gare d'Aix TGV

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

Une participation à la location du bus de 35 € sera demandée ; à régler avec l'acompte

Pour les personnes arrivant à l'aéroport de Marseille, il y a une navette toutes les 30 mn (durée 10 mn) 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 **513 Euros pour les adhérents et de 543 Euros pour les non-adhérents,** couvre les frais de location du lieu, d'hébergement, des repas, du voyage des moines.

Dernier délai : 6 novembre

- Attention ! Le nombre de places est limité à soixante-dix,
- La réservation sera enregistrée après réception d'un acompte
- **Adhérent 100 euros (135 € avec la réservation du bus)**
- **Non adhérent 130 euros (165 € avec la réservation du bus).**

MODALITES 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 Cooperatif 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: Lien Retraite Ajahn Thanissaro avril 2025 ou http://www.refugebouddhique.com/dons.html

Par HelloAsso : lien

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 1h30’), 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 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

monastere.de.segries@gmail.com