

no
mud
no
lotus

Retraite de méditation

4 au 6 avril 2025

Quoi :

Nous avons la grande joie de proposer un weekend de retraite de méditation inspiré des enseignements du maître zen Thich Nhat Hanh, et de la tradition du village des pruniers, sur la thématique « No mud, no lotus » (« Sans boue, pas de lotus »).

"Sans souffrance, il n'y a pas de bonheur. Nous ne devrions donc pas discriminer la boue. Nous devons apprendre à embrasser et à bercer notre propre souffrance, ainsi que celle du monde, avec beaucoup de tendresse."

"Lorsque vous savez comment souffrir, vous souffrez beaucoup moins. Le bonheur est fait de compréhension et de compassion. Avec la compréhension et la compassion, la souffrance devient quelque chose de positif."

Thich Nhat hanh

Où et Quand ?

Hôtel Beau-Site - <https://chemin.ch/>
Chemin du Mont 13, 1927 Chemin, VS, Suisse
4 au 6 Avril 2025

Infos et inscription

Par le formulaire de contact sur notre site www.the-art-of-mindful-living.ch ou en nous écrivant à suissemeditation@gmail.com

Merci d'indiquer votre nom, prénom, adresse, date de naissance, emploi actuel et le type de chambre souhaitée. Si vous souhaitez être en chambre avec une autre personne participant à la retraite, merci de donner son nom.

Prix Chambres :

Les prix incluent deux nuits, six repas (végétaliens), l'organisation du weekend. Les guidances et les enseignements de Caromai, Florent et Jackson pourront être rémunérés par donation. Si vous souhaitez vous inscrire, mais que les prix sont trop élevés pour vos possibilités, svp, dites-le nous et nous trouverons un arrangement.

Forfait en chambre individuelle* :	490 CHF/pers.	* Attention, il n'y a que 2 chambres individuelles
Forfait en chambre double :	420 CHF/pers.	
Forfait en chambre multiple** :	360 CHF/pers.	** Il y a une chambre à 3 lits et une chambre à 4 lits

Conditions d'annulations :

Jusqu'à un 30 jours avant : 100% remboursé
Jusqu'à 15 jours : 50%
Moins de 15 jours : pas de remboursement

Enseignant.e.s / facilitateurs.trice



Caromai Bouquet : Moniale pendant 18 ans au centre de pratique international « Le Village des Pruniers », fondé par le maître zen Thich Nhat Hanh. Elle donne, aujourd'hui, des retraites et ateliers dans le cadre de l'éducation, d'institutions sociales et pour les communautés LGBTIQ+. Elle est titulaire du CAS « Bonheur dans les Organisations » de la HEG de Genève.



Florent Mamet : Ingénieur physicien de l'université Joseph Fourier de Grenoble, Florent Mamet pratique depuis 2004 ans dans la tradition Nyingmapa du bouddhisme Vajrayana. Il fait régulièrement des retraites seul ou en groupes. Il anime des ateliers de découverte de la méditation pour tous, chaque semaine depuis 2019 et enseigne la méditation à des adolescents depuis 2013.



Jackson Ferguson : Ingénieur physicien de l'EPFL de formation, Jackson pratique depuis 2011 ans dans la tradition du village des pruniers. Il a également suivi un cursus d'une année à l'école de méditation de Fabrice Midal pour apprendre à transmettre la méditation. Jackson enseigne la méditation à des adolescents depuis 2013 et co-anime des groupes thérapeutiques, en collaboration avec deux psychiatres, depuis 2022.

Programme (sous réserve de modification) :

Vendredi

17h30 : Arrivée

18h30 – 19h30 : Souper

19h45 – 21h15 : Informations et relaxation totale

21h30 : Noble silence

16h – 17h30 : Partage

18h30 – 19h30 : Souper

20h30 – 21h15: Méditation assise guidée

21h30 : Noble silence

Samedi

7h30 – 8h : Méditation assise

8h15 – 9h15 : Petit déjeuner

9h30 – 11h15 : Enseignement

11h30 – 12h30 : Marche méditative

12h30 – 13h30 : Diner

14h15 – 15h00 : Relaxation totale

Dimanche

7h30 – 8h : Méditation assise

8h15 – 9h15 : Petit déjeuner

9h30 – 11h15 : Enseignement

11h30 – 12h30 : Marche méditative

12h30 – 13h30 : Diner

14h00 – 16h : Cérémonie de clôture