

Le Jardin de Grande Compassion

Programme des retraites

Sauf mention contraire, les retraites sont guidées par Lama Tsultrim Gyamtso

2019

Octobre-Novembre

• Enseignement et Pratique de la Méditation selon la Voie du Grand Sceau (*Mahamoudra*), du samedi 19 octobre au soir au samedi 26 octobre après-midi.

• Retraite individuelle guidée, du samedi 16 novembre au soir au samedi 30 novembre après-midi. Cette retraite s'adresse aux personnes qui connaissent déjà le lieu et le Lama.

Pendant celle-ci vous pouvez vous inscrire selon vos possibilités et la durée qui vous convient pour approfondir votre pratique. Pendant cette période, le Lama est disponible pour accompagner chacun dans sa pratique et un enseignement suivi est donné chaque jour.

2019 - 2020

Décembre-janvier

• Enseignement et Pratique de la Méditation selon la Voie du Grand Sceau (*Mahamoudra*), du dimanche 29 décembre 2019 au soir au samedi 4 janvier 2020 après-midi.

Février

• Retraite individuelle guidée, du samedi 1^{er} février au soir au samedi 29 février après-midi. Cette retraite s'adresse aux personnes qui connaissent déjà le lieu et le Lama.

Pendant celle-ci vous pouvez vous inscrire selon vos possibilités et la durée qui vous convient pour approfondir votre pratique. Pendant cette période, le Lama est disponible pour accompagner chacun dans sa pratique et un enseignement suivi est donné chaque jour.

Avril

• Enseignement et Pratique de l'Entraînement de l'Esprit (*Lodjong*) du lundi 13 avril au soir au samedi 18 avril après-midi.

• Enseignement et Pratique de Celui-dont-les-Yeux-Embrassent-le-Monde (*Tchènrezig*) du dimanche 19 avril au soir au samedi 25 avril après-midi. Cet enseignement est donné par Lama Kunkyab. (*Participation demandée pour l'offrande au Lama : 60 €*)

Retraites individuelles :

Tout au long de l'année il est possible de faire des retraites individuelles sous certaines conditions et si l'on est déjà familier avec le lieu et le Lama.

Notez bien :

Les dates de ce programme peuvent être modifiées. Pensez à consulter notre Site Internet si vous êtes intéressés par une retraite.

Important :

Si vous souhaitez séjourner dans ce lieu de retraite, prenez contact au préalable avec nous **en utilisant l'espace dédié du site** www.thouktchenling.net (*Informations utiles / Demande d'inscription*).



Participation

Une **adhésion** à l'association de 20 €, valable jusqu'au 30 juin de l'année en cours est nécessaire quels que soient la durée et le type de votre séjour.

Nous disposons de quatre chambres de 2 à 4 lits. Les sanitaires sont communs.

Le montant des frais ci-dessous est calculé au plus juste quant à l'hébergement et la nourriture.

Revenus/mois	≤ 600 €	≤ 1000 €	≤ 1500 €	≤ 2000 €	≥ 2000 €
Repas/jour	12 €	13 €	16 €	17 €	18 €
Hébergement	10 €	12 €	15 €	16 €	17 €
Participation aux frais de gestion	4 €	4 €	5 €	6 €	6 €
Total par jour	26 €	29 €	36 €	39 €	41 €

Si la durée de votre séjour est de plus de 15 jours, une réduction de **2 €** par jour est accordée pour toute la durée du séjour.

Lors de votre inscription le versement d'arrhes d'un montant de **50 €** (*non remboursable*) est requis. Sans ce versement, aucune inscription ne pourra être prise en compte.

Depuis le 1^{er} janvier 2017, une taxe de séjour est obligatoire au profit de la Communauté de Communes du Champsaur.

Nous pouvons venir vous chercher à l'arrêt de bus de St Bonnet selon nos disponibilités pour **5 €**.

Le Jardin de Grande Compassion est une **Association Culturelle** reconnue. Elle est habilitée à recevoir des dons déductibles des impôts.

Frais de session :

Les Enseignements de Lama Tsultrim Gyamtso sont dispensés gracieusement.

Pour la venue d'un Lama ou d'un Khenpo, une participation complémentaire est demandée pour faire une offrande convenable. Son montant est évalué en fonction de la durée de l'enseignement.

A noter :

Les retraites débutent à 19h00, sauf mention spéciale.

Elles s'achèvent généralement l'après-midi vers 15h.

Il est possible que des modifications sur ce programme interviennent, vous trouverez toutes les mises à jour sur notre Site Internet sur la page : Retraites / Programme.

Nous vous prions de vous inscrire le plus tôt possible et au plus tard sept jours avant le début d'une retraite. Un minimum de huit participants est requis, sinon une retraite pourra être annulée.

Un drap housse ainsi qu'une taie d'oreiller sont fournis, mais il faut apporter votre couette avec sa housse ou votre sac de couchage, de même que des chaussures d'intérieur.

Il peut faire frais au Temple ; si vous êtes frileux, pensez à apporter un châle ou autre vêtement chaud.

Nous ne proposons pas de connexion internet. Si cela vous est indispensable, vous devrez prévoir une connexion par clé 3G ou 4G ou autre.