



Du 7 au 9 novembre
Hôtel Beau Site

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 "Peace in oneself, Peace in the world".

Où

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

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 chambre individuelle* : 490 CHF/pers. * Attention, il n'y a que 2 chambres individuelles
Forfait chambre double : 420 CHF/pers.
Forfait chambre multiple** : 360 CHF/pers. ** 1 chambre à 3 lits et 1 chambre à 4 lits

Conditions d'annulations :

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

Enseignant.e.s / facilitateurs.trice



Hagit Harmon étudie et enseigne le Dharma depuis 1998. Ordonnée moniale au Village des Pruniers en 2003, et devenue enseignante du Dharma en 2011 elle quitte la vie monastique et retourne en Israël, son pays natal, en 2015. Cette même année, elle a cofondé, la Cloud Sangha à Tel Aviv. Elle a traduit en hébreu de 2 livres de Thich Nhat Hanh *L'Art de Vivre* et de *Le Zen et l'Art de Sauver la Planète* et continue d'enseigner en Israël et en Europe.

Hagit est également thérapeute dans la méthode IFS (Systèmes Familiaux Intérieurs), qui repose sur la pleine conscience. Hagit est à la fois étudiante et enseignante.



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 les cadre thérapeutique, de l'éducation, des entreprises, 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

Samedi

7h30 – 8h : Méditation assise
8h15 – 9h15 : Petit déjeuner
9h30 – 11h15 : Enseignement
11h30 – 12h30 : Marche méditative
12h30 – 13h30 : Diner
14h15 – 15h00 : Relaxation totale
16h – 17h30 : Partage
18h30 – 19h30 : Souper
20h30 – 21h15: Méditation assise guidée
21h30 : Noble silence

Dimanche

7h30 – 8h : Méditation assise
8h15 – 9h15 : Petit déjeuner
9h30 – 11h15 : Enseignement
11h30 – 12h30 : Marche méditative
12h30 – 13h30 : Diner
14h00 – 16h : Clôture