

## Covoiturage

Afin de nous aider à organiser au mieux le transit jusqu'au lieu de retraite, merci de remplir ci-après :

Vous pouvez disposer d'un véhicule personnel ?

Oui

Non

Si oui, souhaitez-vous l'utiliser pour vous rendre à la Font Blanche ?

Plutôt Oui

Plutôt Non

Commentaire éventuel : .....

.....

Hors vous-même, combien de personnes pourriez-vous accueillir dans votre véhicule ?

.....

## Observations

Vous pouvez également nous faire part de vos observations ou demandes particulières ci-dessous :

.....

.....

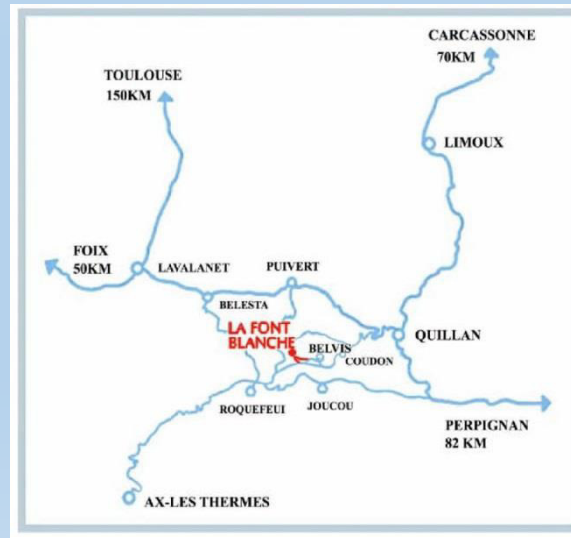
.....



Site : [fontblanche.com](http://fontblanche.com)

Mail : [fontblanche@gmail.com](mailto:fontblanche@gmail.com)

### Plan d'accès à la Font blanche (Belvis)



Début du stage : le jeudi à 10 h

Fin du stage : le dimanche à 16h

## DHAGPO PERPIGNAN

Centre d'études et de méditation bouddhiques

**Jeudi 31 mai au  
dimanche 3 juin 2018**

**Retraite de Méditation**  
de la pacification de l'Esprit  
(Shiné)

### Lieu de retraite

La Font Blanche (11340 Belvis)

### Renseignements - inscriptions

Patrick ou Emma

06 67 57 52 94 – 06 63 24 66 49

[patrickperp@yahoo.fr](mailto:patrickperp@yahoo.fr)



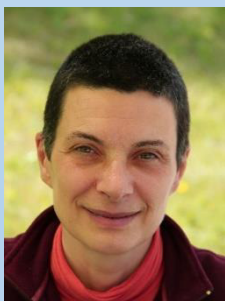
## Présentation

La méditation de la pacification mentale (Shiné) nous offre l'opportunité de nous relier à un état naturel de notre esprit, calme et clair, toujours présent sous l'écume incessante de nos pensées.

S'appuyant sur une posture du corps et un état d'esprit appropriés, ainsi que sur un support de méditation, cette pratique associe la détente et la vigilance.

La régularité de l'exercice amène progressivement ses bienfaits à se diffuser dans notre vie quotidienne. Une retraite de pratique intensive apporte la force et l'élan nécessaires pour nourrir durablement cette démarche.

### Lama Kemtcho



Après avoir rencontré Guendune Rinpoché à Dhagpo Kagyü Ling, Lama Kemtcho est demeurée à ses côtés pour apprendre le Dharma grâce à ses enseignements et transmissions. Elle a ensuite effectué deux retraites traditionnelles de trois ans sous sa direction. Par la suite, Lama Kemtcho a participé à la construction du monastère de Kundreul Ling où elle réside encore aujourd'hui.

## Organisation – Programme

### Hébergement

Les deux gîtes de la Font Blanche peuvent accueillir 18 personnes en chambres de 2 à 3 lits. Le tarif d'hébergement est de 17 euros par nuit.

Merci de vous munir d'un drap de dessous, d'un drap de dessus (ou sac de couchage) et d'une taie d'oreiller.

### Repas

Hormis celui de la veille au soir, les repas seront prévus pour le matin (3 euros), le midi et le soir (8 euros). Les personnes qui souhaitent pratiquer un jeûne partiel pendant la retraite peuvent choisir de ne pas cocher tous les repas.

### Frais de session

Ils sont fixés à 10 euros par jour. Prévoir également une offrande pour le Lama en fin de stage.

### Quelques conseils

- Pensez à amener vos tapis, coussins de méditation et le texte de Tchenrezi pour ceux qui souhaitent faire cette pratique en soirée.
- Prévoyez des vêtements confortables et un pull pour le soir (le site est à 1000 m d'altitude).
- Prière de venir de préférence sans animaux, pour le bien-être de tous.

### Programme indicatif des journées

5 sessions de Shiné (9h30 – 10h30 ; 11h – 12h ; 14h30 – 15h30 ; 16h – 17h ; 17h30 – 18h30) ; dont marche méditative si beau temps.

Possibilité d'ajouter une session avant le petit-déjeuner et de pratiquer Tchenrezi le soir à 20h.

## Bulletin d'inscription

1. Inscription en pension complète, du jeudi au dimanche avec repas et enseignement

Total : **156 euros** ou **176 euros** avec nuit du mercredi et petit-déjeuner du jeudi matin.

2. Inscription au choix (cochez les cases souhaitées)

	Sessions	Nuit	Petit-déjeuner	Midi	Soir
<b>Mercredi</b>		17 € <input type="checkbox"/>			
<b>Jeudi</b>	10 € <input type="checkbox"/>	17 € <input type="checkbox"/>	3 € <input type="checkbox"/>	8 € <input type="checkbox"/>	8 € <input type="checkbox"/>
<b>Vendredi</b>	10 € <input type="checkbox"/>	17 € <input type="checkbox"/>	3 € <input type="checkbox"/>	8 € <input type="checkbox"/>	8 € <input type="checkbox"/>
<b>Samedi</b>	10 € <input type="checkbox"/>	17 € <input type="checkbox"/>	3 € <input type="checkbox"/>	8 € <input type="checkbox"/>	8 € <input type="checkbox"/>
<b>Dimanche</b>	10 € <input type="checkbox"/>		3 € <input type="checkbox"/>	8 € <input type="checkbox"/>	

Total :

.... X 10 € + .... X 17 € + .... X 3 € + .... X 8 € = ..... €

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Téléphone : .....

Email : .....

Chèque d'arrhes à envoyer avec le bulletin d'inscription : 50 euros ; règlement à finaliser avant le 17/05/2018 (clôture des inscriptions)

Chèques à l'ordre de KTT de Perpignan.

Adresse de retour : **KTT de Perpignan, 35 rue Courteline, 66 000 PERPIGNAN**

