

# Les Marelles Retraite d'été 2024



## Vipassana et Metta



### Pratique du dana pour les enseignants :

Selon la tradition bouddhique, aucune somme d'argent n'est demandée pour l'enseignement, cependant les enseignants n'ont pas de revenu provenant d'une activité professionnelle. Pour faire face aux nécessités de la vie matérielle, ils dépendent du support des participants. A la fin du stage, il est donc fait appel à la générosité de chacun et de chacune.

### CONTACT ET INFORMATION:

Centre de méditation bouddhique Vimalakirti Genève

Inscriptions **uniquement** au centre Vimalakirti

[www.vimalakirti.org](http://www.vimalakirti.org)

[info@vimalakirti.org](mailto:info@vimalakirti.org)

Du 3 au 16 août  
Patricia Genoud-Feldman et  
Charles Genoud

**Remarques** : ce stage intensif est réservé à la pratique de la méditation et se déroulera **en silence**. Des périodes de méditation assise alterneront avec la méditation en marchant, les méditants et les méditantes auront l'opportunité de participer aux travaux de la maison pendant une heure de travail méditatif par jour.

#### Dates:

Début :

Soit le **samedi** 3 août dès 17h

Soit le **samedi** 10 août dès 17h

Fin de la retraite :

Soit le **samedi** 10 à 11 h

Soit le **vendredi** 16 à 11 h fin de retraite



#### Prix 1er semaine: soit 7 nuits

En chambre de 2 lits: € 530

En chambre à 4 /5 lits (grande) : € 510

En chambre de 1 lit € 570

En caravane à 1 lit: € 470

#### Prix 2ème semaine: soit 6 nuits

En chambre de 2 lits: € 470.

En chambre à 4 /5 lits (grande) : € 440

En chambre de 1 lit € 510.

En caravane à 1 lit: € 390.

#### Prix pour la totalité du stage:

En chambre de 2 lits: € 1000

En chambre à 4/5lits (grande) : € 950

En chambre de 1 lit € 1080

En caravane à 1 lit: € 860

Le nombre de chambres simples est très limité.

Le confort est relatif, la retraite s'adresse donc à des personnes prêtes à partager les sanitaires avec d'autres participants, une partie des sanitaires est à l'extérieur.

Si le confort est rudimentaire, les Marelles est un lieu plein de charme.

La méditation **Vipassana**, telle qu'elle est pratiquée dans le sud-est asiatique, requiert le développement d'une présence de chaque instant. L'attention portée au corps permet de calmer l'esprit, puis le méditant, la méditante, étend celle-ci au surgissement spontané des diverses expériences sensorielles, des émotions et des pensées. Ceci peut l'amener à réaliser la nature éphémère et insaisissable de l'existence et se libérer de la confusion.

La méditation **Metta** (bonté-bienveillante) enrichit la méditation Vipassana par l'ampleur et la légèreté d'esprit qu'elle peut apporter. Cultiver des qualités telles que la bonté et la compassion permet d'adopter une attitude d'acceptation et d'ouverture à l'égard de soi-même et des autres.

## Le lieu

### Les Marelles en Ardèche

Le pays de Crussol est situé à hauteur de Valence, sur les collines de l'Ardèche, à la limite du climat et du paysage méridional. Ici règnent les châtaigniers, les chênes et les genêts. Avec ses rivières claires et vives, la région, très vallonnée, offre des paysages d'une étonnante diversité...

À 750m d'altitude... En pleine forêt, Marelles semble être au bout du monde.

### Accès en train:

Transport en commun : Train ou TGV jusqu'à Valence ville, puis le car en gare routière (demander la direction de Vernoux, descendre à Boffres où nous viendrons vous chercher)

### Accès en voiture:

À Valence prendre la RN 533, traverser St-Peray, direction le Puy jusqu'à Alboussière (18km). Puis prendre la D219, direction Vernoux jusqu'à Boffres. Avant la sortie du village, prendre la D332 direction Grozon. Roulez 2,1 km. Prendre à droite, encore 800m, vous êtes arrivés !