



## Les Instructeurs

- **Michèle et Christian Ribert** vivent à l'ermitage Dedjoung Ling  
Disciples du Maître bouddhiste Guendune Rinpoche et du Maître chinois Wang Xuan Jié – Expert Yi Quan
- **Johann Blain** pratique la posture debout et la méditation

## Lieu de Retraite

### Centre Calam

LD Chez Saby  
63640 ST PRIEST DES CHAMPS  
contact@centre-calam.com

## Programme

**8 9 10 Mai 2015**

Ces 3 jours comprennent des sessions de 2 à 3 PMA.

### **8. 9 Mai : Sessions de PMA**

Des instructions orales sur la Posture, la Marche et la Méditation seront dispensées pendant la pratique

### **10 Mai**

### **Journée de pratique silencieuse - en continu (24H)**

**A partir du 9 Mai 17h jusqu'au 10 Mai 17h,** 3 groupes de 4 personnes seront constitués pour pratiquer en relais. Les sessions pour chaque groupe sont de 1h30 et sont suivies d'une pause de 3 heures.

La 1<sup>ère</sup> et dernière session seront accomplies par les 3 groupes réunis.

**Fin d'après-midi : Clôture de la retraite autour d'une collation.**

## Retraite accessible à tous

**Arrivée :** Jeudi 7 mai à partir de 18h

**Départ :** Dimanche 10 Mai fin d'après midi  
Ou lundi 11 mai au matin (pour ceux qui le souhaitent)

## Conditions financières

### **SANS PARTICIPATION FINANCIERE OBLIGATOIRE**

Chaque pratiquant peut –s'il le souhaite- participer au financement de la prochaine retraite qui aura lieu du 8 au 10 Août 2015. Le don libre de chacun rendra possible la réalisation de la retraite suivante. Votre soutien établira un lien avec tous ceux et celles qui participeront aux retraites de Yuan Qi dans le futur.

## Hébergement

### **Chambre 2 lits**

- Se munir :  
de son sac de couchage ou d'un drap housse (Le centre ne fournira que les couvertures)
- De chaussures de salle
- 1 Plaid ou châle
- 1 thermo ou bouteille d'eau

### **Durant cette retraite, nous vous remercions de bien vouloir :**

Porter des vêtements amples et sobres  
Ne pas utiliser son téléphone portable et le couper dès votre arrivée  
Ne pas venir avec son ordinateur  
Ne pas fumer pendant la durée de la retraite  
Ni prendre d'intoxicants  
De respecter le silence à certaines périodes