



*Pendant la retraite,
on peut être bénévole..
pour le bien des autres yogis.*

..on peut demander à être bénévole en cuisine..

le/la bénévole cuisine participe aux activités de la cuisine, préparation du repas entre 10h et 13h, nettoyage de la cuisine après manger, sac poubelle sorti en fin de journée.
L'équipe1 bénévoles cuisine est de service les 3 premiers jours..
L'équipe2 bénévoles cuisine est de service les 3 derniers jours..
un enseignement de la pleine conscience est donné pour que les activités se passent au mieux dans le noble silence, avec quelques échanges légers nécessaires à la bonne marche des opérations.
Le/la bénévole cuisine a des frais de participation minorés à 95€ pour la retraite.

..on peut demander à être bénévole instructeur de méditation..

le/la bénévole doit avoir déjà participé à une retraite Vipassana de 7 jours,
il/elle doit avoir créé une association de méditation Vipassana affiliée à la Fédération,
sa place sera sur le banc à côté de l'Enseignant principal,
il/elle sera éventuellement admis à participer en silence aux entretiens individuels.
Le/la bénévole Instructeur a des frais de participation minorés à 95€ pour la retraite.



En dehors de cela, le réveil à 4h des yogis hommes nécessite un yogi avec une petite cloche. De même pour le réveil des femmes à 4h. Un autre bénévole est affecté à faire sonner la grande cloche à heure pile pour que tous se rassemblent dans le Dhamma Hall.

Le service désintéressé est une vertu fondamentale qui accélère le lâcher-prise. C'est de la Metta méditation. Don de soi, amour bienveillant et inconditionnel pour les compagnons de la retraite. Si vous êtes intéressé, merci de nous le demander par mail à inscription@ffmt.fr de façon à ce qu'on puisse vous intégrer à une équipe.