

**Retraites Vipassana 2016/2017**  
**Centre du Ruchot (Sarthe)**



- ✚ Des retraites de méditation Vipassana de 7 jours et de 10 jours sont proposées. Le facteur restrictif est juste la disponibilité temps. Si vous avez 7 jours, vous pratiquerez 7 jours. Si vous avez 10 jours, vous pratiquerez 10 jours. Les débutants sont invités à participer à la retraite de 7 jours, question de bon sens.
- ✚ Le discours du Bouddha sur la méditation Vipassana (le Sathipatthana Sutta) dit qu'on peut aller à l'éveil en 7 jours. C'est bien sûr une réalité pour celui qui pratique régulièrement la pleine conscience de l'instant présent. Mais c'est aussi un bel encouragement à commencer le chemin de la pratique méditative.

Mois	Début	Fin7jours	Fin10jours
Octobre 2016	Dim 23 oct, 19h	Dim 30 oct, 9h	Mercredi 2 nov, 9h
Décembre 2016	Lundi 26 déc, 19h	Lundi 2 janv, 9h	Jeudi 5 janv, 9h
Février 2017	Dim 19 fév, 19h	Dim 26 fév, 9h	Mercredi 1 <sup>er</sup> mars, 9h
Mai 2017	Lundi 1 <sup>er</sup> mai, 19h	Lundi 8 mai, 9h	Jeudi 11 mai, 9h

- ✚ **Navette** Le Mans/Ruchot : Aller :10€. Retour :10€. En début de retraite : Départ Gare du Mans vers Ruchot à 18h. En fin de retraite : Départ du Ruchot vers Gare du Mans à 9h.
- ✚ **Frais de participation** session de 7jrs: 195€, session de 10jrs: 295€. bénévoles instructeurs, bénévoles cuisine ; étudiants, DE : demi-tarif.
- ✚ **Financement** possible par carte bancaire, chèque(s), virement à l'ordre de la FFMT. Cela comprend l'hébergement et la nourriture (petit déjeuner. et déjeuner végétarien). Chacun amène son sac de couchage, tapis de sol et coussin de méditation.
- ✚ **Dana ou le Don** Comme l'usage le veut dans le bouddhisme Theravada, « **Sabba danam dhammadanam jinati** » signifie, en pali, « Le don de l'enseignement surpasse tout autre don. ». L'enseignement est gratuit et bénévole. Toutefois, vous pourrez faire un Don en fin de retraite pour permettre à l'association de continuer à enseigner la méditation Vipassana, la libération de la souffrance physique et mentale.