"A la recherche du chant des Gibbons"

Retraite-Santé itinérante dans la tradition de Thich Nhat Hanh

14 au 20 Décembre 2024 à Mae Hong Son, Thaïlande

Cette retraite francophone a pour thème "***Prendre soin de notre Corps et de notre Esprit***" par la méditation, la marche, la relaxation, un régime diététique approprié et diverses pratiques de santé. Son but essentiel est de nous sensibiliser à l'interdépendance de la nourriture avec notre corps, notre esprit et notre environnement. Pour maintenir un corps sain et un esprit clair, des repas légers, végétariens et biologiques seront offerts et nous pratiquerons la marche pour que notre corps puisse puiser dans ses réserves accumulées et se renouveler. Thây Pháp Lữ, moine au Village des Pruniers sera notre guide spirituel.

Nos journées seront rythmées par des enseignements, la méditation assise, la marche méditative en pleine nature et en pleine conscience et diverses autres pratiques de santé. À chaque jour une rencontre d'échange sur le Dharma nous permettra de partager avec le groupe notre état d'être du moment, le "voyage itinérant" et le "voyage intérieur" se fondant en une seule expérience de pleine conscience. Pendant toute la durée de la retraite, fidèle à la tradition du Village des Pruniers et aux enseignements de Thich Nhat Hanh chacun sera invité à pratiquer et approfondir les 5 Entraînements à la Pleine Conscience.

L'hébergement (repas et couchage) se fera chez l'habitant, dans les villages montagnards des tribus 'Karen' traversés le long du chemin. Le nombre maximal de participants.es est limité à 20 personnes compte tenu de la capacité d'accueil des villages.

Vous êtes les bienvenues à n'importe quel moment dans notre Centre de pratique de la pleine conscience à orientation santé, Suan Sompou (Jardins de Sompou). Visitez notre site web: www.suansompou.weebly.com pour de plus amples détails sur nos activités et pour des informations logistiques.

Programme de la retraite:

14 Décembre, 17-18:00: Bienvenue et introduction logistique a Mae Hong Son ville, nuit à l'hôtel de votre choix

15 Décembre, 06h00: Début de la retraite à partir de Mae Hong Son ville

18 Décembre: Journée sans marche. Ateliers, bain de forêt, être avec les habitants et le groupe

20 Décembre, 17:30: Retour sur Mae Hong Son ville

Horaire quotidien:

04:45-07:15 Pratique du matin (prosternations, massage, assise, enseignement)

08:00-16:30 Marche méditative, relaxation, repas en pleine conscience

18:00-19:30 Pratique du soir (assise, partage, être-ensemble)

Conditions de participation

Les participants doivent être bons marcheurs (niveau 4 ou 5), habitués à la marche en moyenne montagne à un rythme moyen durant 5-6 heures par jour et cela pendant plusieurs jours de suite. Chaque participant portera son sac à dos pendant toute la durée de la retraite itinérante. Cette retraite sera bilingue: Français et Anglais.

Coût de la retraite est de **5900 Baht.** Ce montant inclut le soutien aux frais de transports de Thây Pháp Lữ et autres monastiques, l'hébergement chez l'habitant (les repas et les couchages), les transports motorisés et les guides locaux du matin 15 décembre jusqu'au soir du 20 décembre. Si cela vous convient mieux de payer dans une autre monnaie qu'en Bahts thaïlandais, contactez-nous lors de l'enregistrement.

Pour les non-adhérents à l'association Som Pou SVP ajouter **600 Baht** pour la cotisation annuelle à l'association. La possibilité de pratiquer un don/ Dana sera proposée pendant la retraite et très appréciées.

L'inscription par courriel (sanghasompou@pm.me) sera ouverte dès le 01 Mai 2024. Aucune inscription ne sera acceptée avant cette date. Une fois votre inscription acceptée, les frais de retraite devront être versés en totalité par virement bancaire, sur lequel un courriel de confirmation de votre inscription vous sera envoyé.

Cette retraite, organisée par la Sangha Sompou, est strictement à but non-lucratif. Tout bénéfice, s'il y a, sera consacré au développement de notre centre de pratique Suan Sompou (Jardins de Sompou).

Matériel indispensable pour la retraite:

- **Sac à dos** pour transporter ses effets personnels, son repas et son eau pour la journée. Il est conseillé à chacun d'adapter le poids de son sac à ses possibilités de portage. Chacun devra porter son sac durant toute la durée des marches. Il est recommandé de ne pas dépasser le poids de 5 kg.
- **Thermos ou gourde** pour l'eau pendant la marche.
- **Chaussures de marche.** Des chaussures basses avec de bonnes semelles adaptées à la randonnée sont suffisantes. Cependant comme nous traverserons plusieurs fois des ruisseaux pendant notre marche. Des chaussures sans membrane gore-tex sont préférables.
- **Pullover ou polaire** pour les matins et soirs frais. La température nocturne peut descendre parfois au-dessous de 10 degrés, durant le jour les températures sont comparables à celles de juillet et août en France.
- **Veste coupe-vent et de pluie ou poncho** en cas de pluie (pluies très rares en cette saison)
- **Chapeau ou casquette** pour se protéger du soleil
- **Lampe de poche ou frontale**
- **Hamac** si souhaité de votre part
- **Bâtons de marche nordique** obligatoire pour cette retraite. (location possible à la Sangha Sompou)
- **Trousse de soin** avec pansements, sparadrap, pansements pour ampoules …
- **Et pour notre plus grand bonheur votre bonne humeur, votre patience et la flexibilité!**

Les niveaux de marche de nos retraites de santé

Niveau 6 : condition physique exceptionnelle, habitué à des marches très sportives en montagne

Niveau 5 : très bonne condition physique, pratiquant un sport au moins deux à trois fois par semaine

Niveau 4 : bonne condition physique, pouvant marcher 5 à 6 heures par jour dans un terrain avec du dénivelé

Niveau 3 : condition physique correcte, pouvant marcher 3 à 4 heures par jour dans un terrain avec peu de dénivelé

Niveau 2 : condition physique suffisante, pouvant marcher 2 ou 3 heures par jour sur un terrain plat

Niveau 1 : sans condition physique particulière, pouvant marcher une heure par jour sur un terrain plat

Nota : Les retraites organisées par la Sangha Som Pou ne sont pas faites dans le but de réaliser ni un trop grand ni un trop petit défi physique. Autrement dit, il est demandé à chaque personne souhaitant participer de bien respecter le ou les niveau(x) de marche demandé(s) lors de l'inscription. Les organisateurs se dégagent de toutes responsabilités pour quelques problèmes physiques que ce soient, pouvant survenir durant les marches et retraites, et ne prendront pas en charge un rapatriement sur Mae Hong Son.