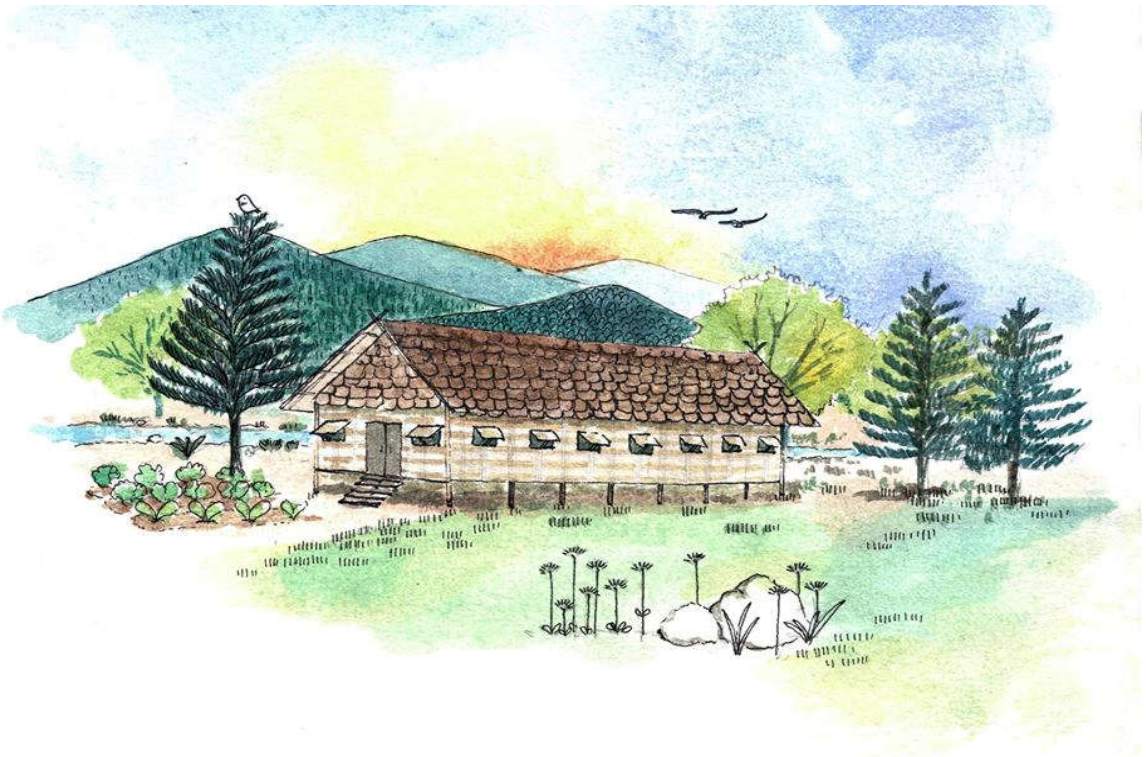
Invitation à devenir membre fondateur ou donateur de
Suan Sompou (Jardins de Sompou)
Centre de pratique de la pleine conscience à orientation santé

Ce centre de pratique, dont rêvait notre maître Thich Nhat Hanh depuis une trentaine d'années, offrira des retraites guidées par Thây Pháp Lữ, enseignant du dharma du Village des Pruniers. Thây Pháp Lữ offre des retraites Santé-Bonheur en Europe, au Canada et en Asie depuis plus de 20 ans.



Nous souhaitons créer ici, en Thaïlande du nord, un centre de pratique inspiré par ces retraites, où pleine conscience, santé et écologie se conjuguent encore plus spécifiquement au quotidien, ceci en complémentarité avec Thai Plum Village et les autres centres de pratique de notre tradition.

Les participants prendront soin de leur corps et de leur esprit par la pratique de la méditation, de la pleine conscience, de la relaxation, d'exercices physiques comme du tai chi, du qi gong, du yoga, des randonnées et du jardinage, tout en suivant un régime approprié. Ces pratiques et ces enseignements aideront à développer la conscience de l'interdépendance entre la nourriture que nous consommons, notre corps, notre esprit et l'environnement dans lequel nous vivons. Pour favoriser la santé du corps et la clarté de l'esprit, nous cultiverons notre propre nourriture selon les principes de la permaculture et de l'agriculture biologique et offrirons des repas végans légers.

Notre centre sera ouvert aux pratiques à orientation santé d'autres traditions spirituelles et entretient des liens étroits avec le petit village traditionnel voisin, de l'ethnie Shan.

Suan Sompou sera situé à 20kms de Mae Hong Son, sur un terrain de plus de 3 hectares bordé par une rivière et entouré de montagnes, de forêts. Nous avons donc beaucoup d'espace pour notre projet de permaculture et pour d'éventuels développements. Cette région, à proximité de la frontière du Myanmar, jouit d'un climat clément même en hiver, et demeure une enclave protégée de l'essor touristique thaïlandais.

Nous souhaitons créer un centre de pratique modeste dans un environnement naturel favorisant la pratique quotidienne de la pleine conscience. Nous prévoyons un bâtiment principal, combinant lieu de résidence et centre de pratique pour un maximum de 30 participants. La construction devrait commencer en novembre 2019.

Le style, les matériaux (bambou, bois, toiture) et la main-d'œuvre seront locaux. Le bâtiment sera alimenté à l'énergie solaire.

Le coût total incluant l'achat du terrain et la construction est de 23000€.

Sompou vient de la langue de l'ethnie Shan et signifie roselle, une plante largement utilisée dans la cuisine Shan et une tisane très populaire en Thaïlande et en Afrique.

Suan Sompou est en voie d'accréditation comme association en Thaïlande. L'association sera propriétaire du terrain et du centre de pratique et gèrera les activités. Les états financiers seront publiés et supervisé par un conseil d'administration.

Nous souhaitons ouvrir au plus grand nombre la possibilité de soutenir ce projet soit comme membre fondateur ou comme donateurs.

Devenir membre fondateur: A partir de 500 euros, vous donne les avantages suivants:

- ✓ Priorité pour la réservation des retraites-santé et pour la pratique quotidienne au Jardins de Sampou
- ✓ Possibilité de séjours de moyenne ou longue durée (sur invitation)
- ✓ Accès aux activités sans avoir à payer de cotisation annuelle

Devenir donateur: avec un don de n'importe quel montant. Notre intention est d'offrir la possibilité a tout le monde de pratiquer la compassion (dana) et de faire ainsi parti de la réalisation de Suan Sompou.

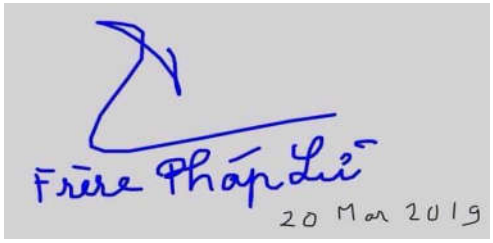
Bienvenu à tous les dons même les plus petits !

De plus amples détails sont à trouver sur notre site web: www.suansompou.weebly.com y inclut comment faire un don.

Pour la saison 2019–2020, nous proposons 4 retraites de santé; une pour les jeunes asiatiques, une pour marcheurs expérimentés, une pour marcheurs moyen et une retraite sur l'alimentation réduite.

Des ateliers de Tai chi et Qi gong sont en préparation

Merci de votre générosité,



Bikku Thich Chan Pháp Lữ (Mr.Hoang LE VAN)
Dharmachiaria tradition Thich Nhat Hanh

Marc Wetz (Vrai Son du Printemps)
Coordinateur de la Sangha Sompou

Suan Sompou
Jardins de Sompou