

« Contemplation et écriture » : *Découverte et pratique du haïku* du mardi 13 au vendredi 16 Avril retraite guidée par Lama Wangmo

*Le haïku exprime une présence au monde qui donne à voir et à ressentir la fraîcheur de l'instant, la multiplicité des mouvements, les minuscules détails du réel.
La vision du haïku traduit notre lien avec le cosmos, la nature, les saisons, les lieux de façon allusive et saisissante à la fois.*

L'atelier propose des exercices psycho-corporels pour contacter le ressenti, éveiller l'intelligence sensitive, des moments de contemplation où l'esprit s'apaise et s'ouvre à l'espace, des temps d'écriture et de partage convivial.

Matériel nécessaire

- un cahier style travaux pratiques avec une feuille blanche d'un côté et quadrillée en face (petit ou grand au choix)
- trois ou cinq stylos feutres fins de couleur basique : bleu, rouge, vert (minimum)

Déroulement d'une journée

<i>Au réveil</i>	Écriture effervescente
<i>7h15 - 8h</i>	Contemplation petit-déjeuner
<i>9h30 - 10h30</i>	Éléments techniques d'écriture pause thé
<i>11h00 - 12h30</i>	exercices psycho-corporels ou promenade dans la nature repas
<i>14h</i>	proposition d'écriture
<i>14h00 - 17h30</i>	Temps d'écriture solitaire et en silence
<i>17h</i>	Thé convivial et partage
<i>18h30</i>	contemplation Repas contemplation, échange ou repos selon les moments



Week-end Samatha vipasyana les samedi 17 et dimanche 18 Avril 2010 guidé par Lama Wangmo

*Se plonger deux jours dans la pratique silencieuse et apaisante de Samatha Vipasyana.
Rappel des instructions pour calmer l'esprit et développer la vision pénétrante.
Temps de pratique, d'entretiens individuels, d'enseignement alterneront.
Week-end silencieux.
La session est ouverte à tous, débutants et anciens.*

lieu

Ermitage Yogi-Ling (centre bouddhiste Ekayana), La galerie, 03160 Ygrande

tarif

Le tarif est constitué du forfait d'hébergement à l'ermitage Yogi-Ling (tarif de base: 50 €/jour – tarif sangha : 38 €/jour), des frais de session (15 €/jour) et d'une offrande laissée à la spontanéité de chacun.

Renseignements et inscription

Lama Wangmo – 04 77 28 51 47 – lama.wangmo@free.fr