

# Retraite francophone du Village des Pruniers

## «Ensemble cultivons la paix et l'ouverture du Cœur »

Chalet des Mosses – 1862 Les Mosses – Suisse - Du 11 au 14 avril 2024



*La pratique de la pleine conscience dans la vie quotidienne est une lumière du cœur qui nous relie à l'essentiel : la paix, l'amour et la joie !*

*En cultivant cette énergie collectivement, lors d'une retraite facilitée par des monastiques du Village des Pruniers, nous agissons très concrètement pour restaurer la paix en nous et dans le monde.*

*Nous développons notre capacité à embrasser la souffrance telle qu'elle se présente, pour mieux la transformer en énergie vitale et pouvoir prendre pleinement soin de nous même et de nos bien aimés.*

*Tel le lotus qui prend racine dans la boue, nous prenons refuge dans la Terre mère et nos ancêtres spirituels pour nous émerveiller à chaque pas, à chaque respiration.*



**Venez nous rejoindre pour cette retraite de 4 jours, au plus près de chez vous, pour éveiller ensemble la dimension spirituelle de l'humanité. Nous avons la chance d'accueillir 7 monastiques du Village des Pruniers.**

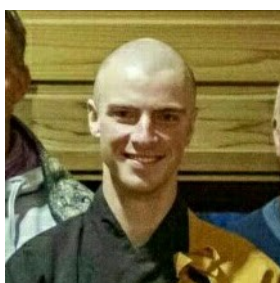
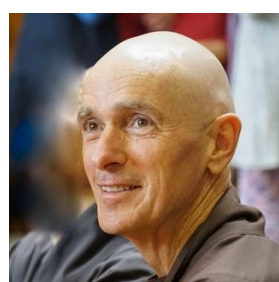
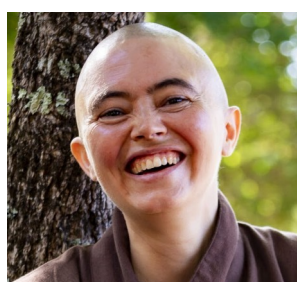
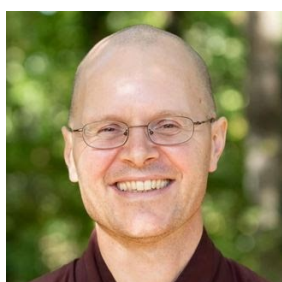
Cette retraite s'adresse à toutes et tous, sans distinction de culture ou de religion. Elle est organisée par la Sangha du Lac et la Sangha Source du Cœur.

### Aperçu du programme quotidien :

6h30 Méditation silencieuse ou guidée  
7h15 Exercices corporels  
8h00 Petit déjeuner  
9h30 Enseignement  
11h15 Méditation marchée  
12h30 Déjeuner

14h30 Relaxation totale guidée  
16h00 Partage sur le Dharma  
18h00 Dîner  
20h00 Méditation ou présentation  
22h00 Entrée dans le noble silence de la nuit

### Présentation non exhaustive des moines et moniales présent.e.s :



**Frère Pháp Lý :** Il a été ordonné en 2009 et il est devenu enseignant du Dharma en 2020. Dans son sourire chaleureux, il est facile de sentir son esprit amical et léger. Il aime vraiment se connecter à la nature, lors de longues promenades, ou de voyages; et offrir sa présence insouciant et joyeuse.

**Frère Duc Hien ou Frère Bienveillance :** Il fait ses premiers pas sur la voie de l'éveil spirituel, en Inde en 1995. Il prend refuge auprès de Thay et du Village des Pruniers en 2007, devient membre de l'Inter-êtré puis reçoit les vœux monastiques. Il est l'heureux papa de deux filles aventurières et se réjouit d'être membre d'une grande famille spirituelle engagée dans le monde.

**Sœur Hien Duc ou Sœur Vertu de la Bienveillance** est altruiste et généreuse elle se rend disponible et offre sa présence joyeuse et spontanée à tous. Soeur Hien Duc est venue au Village des Pruniers grâce aux enfants, qu'elle aime beaucoup et dont elle s'occupait déjà en tant qu'éducatrice spécialisée.

**Frère Dinh Tin ou Frère Confiance :** Il aime beaucoup lire les enseignements du Bouddha et s'entraîner à les mettre en pratique dans sa vie quotidienne. Il apprécie l'environnement paisible et harmonieux du Village des pruniers, de jouer avec les frères et les sœurs et de mener une vie simple et légère.

**Frère Duc Tri** est né au Mexique et son nom signifie Vertu et Sagesse. Il a étudié le droit puis la philosophie. Frère Duc Tri se considère comme un amoureux de la sagesse et de la liberté. Il s'intéresse à cultiver un esprit ouvert et à développer une spiritualité compatible avec la pensée critique et la science.

**Sœur Hien Nhan ou Soeur Humanité** est née à Paris dans une famille athée qui donnait beaucoup de valeur aux arts, à la littérature et à la culture. Elle est venue pour la première fois au Village des Pruniers en 2013 et sa rencontre avec Thây et la communauté de pratique a été très marquante. Elle y a vu une piste très concrète pour toucher la dimension profonde de la vie en elle et dans le monde.

**Soeur Phung Nghiem**

# Le chalet des Mosses de la Colonie de Vacances de Lutry (Vaud)



Au cœur des Alpes Vaudoises, dans un magnifique paysage de montagne à 1400 mètres d'altitude, nous serons ravis de vous accueillir au chalet des Mosses de la Colonie de Vacances de Lutry.

Ce sera un événement exceptionnel parce que vous pourrez bénéficier des pratiques et des enseignements des frères et des sœurs du village des pruniers qui n'étaient pas venus pour une retraite francophone depuis une dizaine d'années.

Vous apprécierez les chambres spacieuses, le site magnifique et la cuisine de Matthieu (repas végétariens à base de produits frais de l'agriculture biologique et principalement locale). Les boissons chaudes seront en libre service.

Les chambres, la restauration et la salle de méditation sont situées dans le chalet des Mosses. Le drap housse, l'oreiller et la taie d'oreiller sont fournis. Les douches et les toilettes se situent à chaque étage.

## **Horaires :**

Arrivée : Le jeudi 11 avril 2024. L'accueil commencera à partir de 10h.

Départ : Le dimanche 14 avril 2024 vers 16h.

## **Participation financière :** (Hébergement, activités et repas)



### **Ces tarifs sont possibles grâce au soutien des bénévoles.**

Chambre individuelle 1 lit (hébergement, activités et repas : CHF 380.-)

Chambre avec 2 lits (tarif hébergement, activités et repas : CHF 370.-)

Chambre avec 4 lits (tarif hébergement, activités et repas : CHF 350.-)

Chambre avec 7 lits (tarif hébergement, activités et repas : CHF 310.-)

Pour davantage de renseignements, merci d'écrire à [tourfrancophone.suisse2024@gmail.com](mailto:tourfrancophone.suisse2024@gmail.com) ou de téléphoner à Anne +41 79 359 83 32

## **Inscriptions :**

Compléter le bulletin d'inscription en cliquant sur le lien ci-dessous :

<https://forms.gle/T86FKWQ4mtmfvccaA>



**Les inscriptions seront retenues par ordre d'arrivée, après le versement du prix de l'hébergement.**

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité d'aider une personne qui n'a pas les moyens financiers de s'offrir cette retraite ou de demander de l'aide si vous avez des difficultés financières.

## **Merci d'apporter :**

- \* Des affaires de toilette ainsi qu'une serviette de bain, une lampe de poche et éventuellement des boules Quiès.
- \* Une paire de chaussures d'intérieur ou des pantoufles, des habits confortables et chauds, des chaussures de marche, un chapeau, des lunettes et de la crème pour se protéger du Soleil, ainsi qu'un vêtement de pluie au cas où.
- \* Un sac de couchage ou un duvet. (Le drap housse, l'oreiller et la taie d'oreiller sont fournis. Il y a aussi des couvertures militaires à disposition sur place.)
- \* Des chaussettes chaudes (on entre dans la salle de méditation sans chaussures).
- \* Un coussin de méditation ou un banc de méditation, sauf si vous préférez vous asseoir sur une chaise. Un tapis à placer sous le coussin de méditation ou sous les pieds.
- \* Un châle voire une couverture pour les séances de pratique assise et les relaxations.
- \* Une boîte à pique nique (Tupperware ou autre) si on fait une grande marche.

\*En cas d'urgence durant la retraite, contactez le concierge M. Bonardot +41 79 484 81 27 ou par mail : [julien.bonardot@bluewin.ch](mailto:julien.bonardot@bluewin.ch)

## **Comment arriver au chalet ?**

**Adresse :** [Les Fontanes, Chemin du Lioson 7, 1862 Les Mosses](#)

**Coordonnées G.P.S. :** Nord 46.397141, Est 7.104414

**Des covoiturages** seront possibles via [www.movewiz.fr](http://www.movewiz.fr)

**Principales liaisons train-bus :**

<https://www.sbb.ch/fr>



Train jusqu'à la gare d'Aigle puis jusqu'à la gare de Le Sépey

Ensuite depuis Le Sépey il y a le bus (B 175) jusqu'à les Mosses « **Le village** » (L'arrêt est à proximité de l'office du tourisme. Il s'occupe aussi de la Poste)

Le col des Mosses est un col routier des Préalpes vaudoises situé à 1445 mètres d'altitude sur la commune d'Ormont-Dessous dans le canton de Vaud. La route du col des Mosses est ouverte toute l'année et bien entretenue. Elle traverse de magnifiques paysages de montagne.

**Depuis le centre des Mosses, prendre à droite la route du lac de Lioson sur 200 mètres.**

**Vous reconnaîtrez facilement le chalet (Photo ci-contre)**



**[Voici le lien vers le site de présentation du tour francophone 2024.](#)**

**Enfin profitez de [la Webcam des Alpes vaudoises avec le lien suivant : Les Mosses](#)**