



WEEKEND WAKE UP



Du Vendredi 15/03 Soir Au Dimanche 17/03

« De quoi avons-nous besoin ? »

Lieu : Lachenal (Bozel) à 1300 m – Savoie

12 places



Cher(ere)s ami(e)s,

Nous avons choisi de nous retirer un week-end autour du thème « De quoi avons-nous besoin ? ». Ce temps partagé sera l'occasion de nous centrer sur ce qui est essentiel et suffisant pour nous. Peut-être l'amour pour soi, pour la nature, pour les autres ? Peut-être la contemplation de la nature ? Peut-être l'inter-être ? ... Chacun observera et écoutera les réactions de son corps et de son esprit fasse à cette question.

Au programme :

Vendredi soir Arrivée et repas pour ceux qui n'auraient pas dîner

Samedi :

8h Méditation du matin
Petit déjeuner
Randonnée (Raquette)
Goûter
Enseignement/méditation/Partage



WEEKEND WAKE UP



Dîner
Méditation du soir et Noble silence

Dimanche :

Méditation
Petit déjeuner
Randonnée (Raquette)
Partage
Chant
Rangement et Nettoyage

Logistique :

Chambres : 2 chambres individuelles comprenant 2 lits simples dans chacune + 4 chambres avec un lit double chacune

Prévoir un Sac de couchage ou draps (housse matelas/taie d'oreiller/housse de couette) (il y a des couettes et oreillers sur place)

Pour la méditation : Coussin de méditation/couverture

Pour la randonnée : chaussures de marche imperméable, bonnet, écharpe, gants, sac à dos, bouteille d'eau, pantalon imperméable ou de ski, ...

Prendre des raquettes (à voir selon les conditions d'enneigement) si vous en avez ou prévoir un budget de location pour le week end (environ 10-15€) – Possibilité de Location à Bozel

Prendre des bâtons de marche si vous en avez (pensez à mettre les rondelles en cas de neige)

Repas : Ramener un plat à partager pour le vendredi soir

Prévoir Environ 20€ (2 petits dej, 1 dîner, 2 pique-niques) pour les repas, les organisatrices feront les courses.

Un gâteau pour ceux qui peuvent en faire un (prévenir les organisateurs, via le fichier d'inscription)

Déplacement :

Covoiturage au départ de Lyon : Aller-retour environ 20€/pers (carburant + essence)

Covoiturage au départ de Lyon à 19h Lieu : Métro Saxe-Gambetta

Le fichier de partage des inscriptions vous permettra de trouver d'autres covoitureurs

Prévoir de l'argent liquide pour faire les règlements covoit et repas

Si vous prenez le train Marine peut récupérer des personnes à la gare de Moutiers Salins Brides-les-bains.

Contacts :

Marine : 0769827989 marine.prin@gmail.com



WEEKEND WAKE UP



Angélique : 0610454189 angelique.panay@hotmail.fr

Eva : 0698885738 evacorzani@yahoo.es

Inscription :

<https://lite.framacalc.org/week-end-wake-up-15-1703>