



RETRAITES EN SILENCE et courts séjours

« Ne vous laissez pas glisser dans la volupté des tourments ! » Sénèque

- du vendredi **11** au mardi **15 février**
- du lundi **21** au vendredi **25 février**
- du jeudi **17** au lundi **21 mars**
- du vendredi **1^{er}** au mardi **5 avril**

Début retraite et court séjour : **15h00** (accueil 13h15-14h45) - **Fin** de la retraite : **11h30**

Retraites et courts séjours ouverts à tous, animés par **Jacques Castermane** et avec la participation d'élèves confirmés.

Un participant à une retraite a très justement défini le but des retraites en silence : « *J'ai compris que mon devoir n'est pas de changer moi-même mais de devenir moi-même !* ».

Apprendre à se familiariser avec une manière d'être plus calme, plus sereine, plus confiante.

L'exercice du *silence* libère l'esprit du tumulte des pensées autonomes et ouvre sur un espace intérieur où, en dépit des bruits du monde extérieur règne un silence apaisant.

Exercer la décélération ! Avoir du temps pour soi et découvrir les vertus de la lenteur ; donner de l'importance au sentir et vivre le moment présent.

Apprendre ou approfondir la pratique méditative sans objet appelée zazen ; découvrir, à travers différents exercices simples que le corps est le champ où l'être, notre propre essence, œuvre en secret. « *Grâce au paisible va-et-vient du souffle, tout en moi devient calme !* »

Nous envisagerons comment transférer dans une action les réponses, qui, lorsqu'elles restent conceptuelles et abstraites, ne mènent nulle part.



Et, sans attendre, se familiariser avec une autre manière de vivre le quotidien. « *Au cours de cette retraite, j'ai appris à prendre conscience du sérieux de chaque moment de l'existence. J'ai appris que ma vie ne commence pas... lorsque j'ai terminé la vaisselle !* ».

La retraite, si elle est conseillée aux personnes qui viennent au Centre Dürckheim pour la première fois est aussi l'occasion, pour celles et ceux qui cheminent sur la Voie de l'action depuis des années, de renouveler la pratique et d'approfondir l'expérience intérieure.

Frais de participation Retraites : **420 €** (TVA 20 % incluse)

Courts séjours Pour savoir si l'eau est froide ou chaude, il suffit d'y tremper la main !

Participation au premier après-midi et aux deux premières journées des Retraites [exemple : du lundi 21 fév. à 15h au merc. 23 février à **19h30**] Frais de participation Court Séjour: 275 € (TVA 20 % incl.)

Séances individuelles de LEIBWEG

Par la prise en main, faire l'expérience des ressources du corps : le calme, la paix intérieure. Par le contact, se familiariser avec une autre manière d'être. Durant les retraites / courts séjours, possibilité d'une ou de deux séances individuelles appelées LeibWeg selon disponibilité. (**65 €**/ séance, TVA 20% incl.) Avec Line Ramel et/ou d'autres élèves confirmés.

SESSHIN

Pratique intensive de zazen

- du mercredi **13 avril** (18h, accueil 16h15-17h45) au mardi **19 avril** (10h30)

Sesshin animées par **Jacques Castermane**,
assisté d'élèves confirmés

« *En renouvelant et en approfondissant la pratique d'un exercice – toujours le même – on approfondit la connaissance de soi* ».

Sesshin, un mot de la langue japonaise qui signifie « **Aller droit au cœur** ».

La sesshin est un travail méticuleux sur soi-même afin de se libérer, en perdant l'habitude du trop, de la surabondance de pensées inutiles, erratiques, et des réactions affectives auxquelles elles donnent naissance. L'attention portée sur les perceptions sensorielles prépare les conditions de l'éveil à notre vraie nature, notre nature essentielle

Alternance de périodes de zazen et kin-hin (marche lente), des temps de repos, les repas, le *samu* (entretien jardins et maison).

Chaque jour, un exposé (teisho) rassemble des indications concernant l'exercice et l'expérience. Durant chaque sesshin, plusieurs rencontres individuelles (dokusan) ont pour but d'accompagner la pratique et le vécu.

NB. Il est nécessaire d'avoir préalablement participé à une retraite et/ou de pratiquer régulièrement zazen pour s'inscrire à une sesshin. Les repas se prennent obligatoirement au Centre durant les sesshin.

Frais de participation

- Sesshin sur 7 jours : **490 €** (TVA 20 % incluse)

Informations pratiques

INSCRIPTION

Votre inscription est effective au moment de votre confirmation écrite.

C'est-à-dire, la réception, par mail ou par la poste de :

- la **fiche d'inscription** dûment complétée (cf ci-dessous p. 6)
- ainsi que des **arrhes, 150 €** - par chèque à l'ordre de *Centre Dürckheim* ou par virement (nous consulter pr IBAN)

> Le solde des frais de participation ainsi que les repas seront à régler à votre arrivée au Centre par chèque ou espèces. NB : Nous ne sommes **pas** équipés pour accepter les paiements par carte bancaire.

Frais de participation - actualisation 2022

Retraite : **420 €** - Court séjour : **275 €** - Sesshin 6 jours : **490 €**

Ces montants s'entendent 20 % TVA incluse

Conditions d'annulation / désistement :

A moins de dix jours du début du séjour: les arrhes reste dues.

Exception : cas contact ou positif au covid => justificatif demandé.

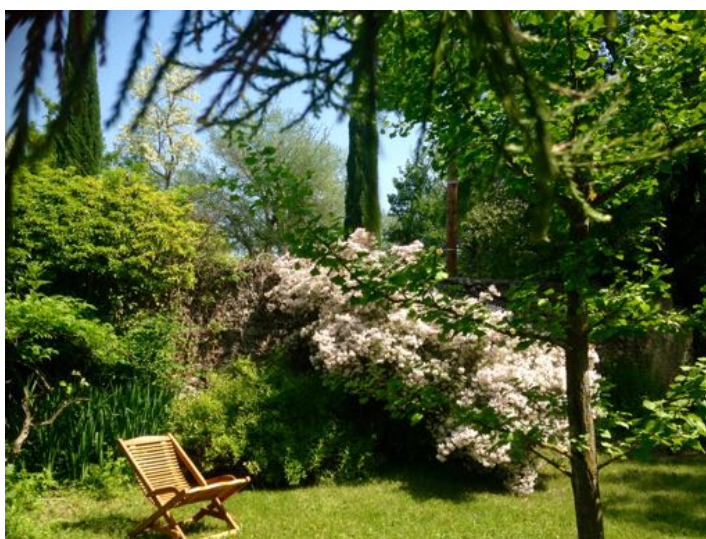
ACCUEIL ET ARRIVEE AU CENTRE

Retraite et court séjour: premier jour entre **13h15 et 14h45** Sesshin 6 jours: entre 16h15 et 17h45

Jusqu'à nouvel avis, la présentation d'un **PASS SANITAIRE valide** est obligatoire

Lors de votre séjour au Centre, pour votre confort, **PENSEZ A VOUS MUNIR DE:**

- Paire de **chaussettes**, réservée à l'usage du dojo
- Vêtements souples et confortables
- Bonnes chaussures / habillement pour l'extérieur (nous sommes à la campagne)
- Eventuellement une lampe de poche pour le trajet entre votre lieu d'hébergement et le Centre.
- Carnet, stylo, réveil-matin



Du temps pour soi...

(jardin clos)

NB :

- Chaque participant prend l'entière responsabilité de ses expériences en groupe et en travail individuel.
- La participation aux séjours n'autorise pas à travailler au nom des animateurs ou du « Centre Dürckheim ».

LOGEMENT - Pour la réservation de votre hébergement, vous êtes invités à prendre contact directement avec des lieux d'accueil (chambres d'hôtes / chez l'habitant / gîtes / hôtels / campings) qui proposent des chambres à proximité du Centre (*voir liste page 4-5*).

REPAS Cuisine de saveurs et de saison, préparée avec de beaux produits frais ...et talent, par
Maison Mathi à Mirmande

Forfait *Retraite* (4 p-déj. 3 déjeuners, 4 dîners): **138 €**

Forfait *Court-séjour* (2 p-déj. 2 déjeuners, 3 dîners) : **92 €**

Forfait *Sesshin* - 6 jours (6 p-déj. 5 déjeuners, 6 dîners) **217 €**

Chèque à l'ordre de « Maison Mathi » ou en espèces, réglable à l'arrivée.

- ° Si vous souffrez d'une intolérance ou allergie avérée : il est impératif de le signaler lors de la réservation (fiche inscription)
- ° Lors des *retraites et court-séjours*, vous avez la possibilité de prendre soit *tous* les repas du séjour, soit aucun.
- ° lors des *sesshins*, les repas se prennent au Centre.



Mirmande

■ Situation et accès



Situé dans la **Drôme** (Rhône-Alpes), à mi-distance entre Lyon et Marseille, Mirmande est un beau village médiéval, entouré de collines, de champs et de forêts.

Par la route :

- Venant du **Sud** (Avignon) ou du **Nord** (Lyon):

> Sortie autoroute **A7** à « **Saulce/Rhône** » (Montélimar Nord) (sortie 17)

> Au giratoire, prenez la première sortie à droite et vous vous retrouvez sur la **N7** en direction des Reys-de-Saulce

> Poursuivez sur **2,8 km** puis, aux Reys-de-Saulce, prenez la première à droite direction Mirmande (**D204 A**)

> Après 200m, vous êtes à un croisement (STOP), continuez tout droit sur **1,9 km** et vous verrez sur votre droite l'indication: « Centre Dürckheim » (2 grands cyprès à l'entrée).

Par le train :

- Depuis la gare de **Montélimar**: prendre le car n°**30** direction Valence. Arrêt du car : « **Les Reys-de-Saulce** » (trajet en bus: 20 minutes)

ou

- Depuis la gare de **Valence TGV**: prendre **a/** la navette (train ou bus => <https://www.trainline.fr/gare/valence-ville>) pour la gare de **Valence Ville**, puis

b/ le car n°**30**, direction Montélimar. (trajet en bus: 45 minutes)

Kéolis Drôme, tél : (+33) 04 75 44 10 33

Horaires des cars, ligne 30

https://www.keolis-drome-ardeche.fr/sites/default/files/horaires_pdf/d30_rara_drome_-_fiche_horaires_2022_d30_web.pdf

Coordonnées GPS :

Latitude: 44.695272 - Longitude: 4.821754

Covoiturage: www.blablacar.fr

Vous pouvez également nous consulter pour – *si possible* - vous mettre en relation avec un autre participant (motorisé) du même séjour.



...en sortant du dojo

CHAMBRES D'HOTES A PROXIMITE DU CENTRE

*En rouge = accessible à **pied** (10 à 20 min) - En bleu = à quelques minutes en **voiture***

Chambres chez l'habitant (tarifs modérés):

Le Rempart - Mirmande - Tel : 06 83 59 48 87 / 04 75 63 15 88 – gadenne.co@gmail.com

La Buissière – Mirmande - Tel : 04 75 63 02 51 - info@labuissiere-mirmande.com - www.labuissiere-mirmande.com

La Grange - Cliousclat - Tel : 06 11 48 90 11 – valerie.moscatelli@orange.fr - <https://www.instagram.com/lagrangeducontrevent/>

L'Oyselière - Cliousclat - Tel: 04 75 43 39 43 - loy.c@wanadoo.fr - <http://loyseliere.e-monsite.com/>

Le Mas de Garde - Mirmande - Tel: 06 13 74 35 96 - carole.blaizot@orange.fr

Justine & Luc - Mirmande - Tel: 06 35 52 87 85 - luc.biasucci@hotmail.fr - www.airbnb.fr/rooms/32706149

Mireille Henaff - Mirmande - Tel: 04 26 52 71 17 ou 06 76 04 07 57 - mireillehenaff@yahoo.fr

Cyrille Piou – Saulce-sur-Rhône - Tel: 06 81 37 79 61– cyrille.piou@sfr.fr - www.airbnb.fr/rooms/19451943

La Teyssonne - Mirmande - Tel: 06 66 77 33 29 - lrg69@icloud.com - www.airbnb.fr/rooms/39149967

Chambres d'hôtes / gîte :

Les Fougères – Mirmande - Tel : 04 75 63 01 66 - www.mirmande-fougeres.com

Les Vergers de la Bouligaire – Mirmande - Tel: 06 30 55 03 02 - www.lesvergersdelabouligaire.fr

Petit Logis - Mirmande - Tel : 04 75 63 02 92 - <http://sbc26m.free.fr/logis/dormir.html>

La Chabrière – Cliousclat - Tel : 04 75 63 12 76 - www.lachabrierecliouclat.cabanova.fr

La Mirmandise - Mirmande – Tel : 04 75 44 97 75 - www.lamirmandise.fr

Le Clos de la Chardonnière – Les Reys de Saulce - Tel: 06 17 82 59 02 – www.leclosdelachardonniere.fr

Maison Jules Goux - Mirmande Tel: 06 10 96 60 27- maisonjulesgoux@yahoo.fr

Gîte Le Temps des Cerises - Mirmande - Tél: 04 75 42 87 92 - <https://gitemirmande.wixsite.com/letempsdescerises>

Le Rouve Vert - Grâne - 04 75 63 22 19 - www.rouveyre.com

Gîte Les Sources de Mirmande - Mirmande - Tel: 09 52 25 19 53 - www.sourcesdemirmande.fr

Le Matignier - Mirmande - Tel: 06 34 26 63 65 ou 06 09 45 12 52 – [www.gite-lematignier.fr/ - !/](http://www.gite-lematignier.fr/)

Campings

La Poche – Mirmande - Tel : 04 75 63 02 88 - www.camping-lapoche.eu

Le Véronne – Saulce - Tel : 04 75 63 01 70 - www.campingleveronne.com

Hôtels

La Capitelle - Mirmande - Tel : 04 75 63 02 72 - www.lacapitelle.com

L'Hôtel de Mirmande - Mirmande - Tel : 04 75 63 13 18 - www.hotelmirmande.com

Chambres Margot - Mirmande - Tel : 04 75 63 08 05 - <http://chambresmargot.fr>

La Treille Muscate – Cliousclat - Tel : 04 75 63 13 10 - www.latreillemuscate.com

Les Aubergistes - Marsanne - Tel : 04 75 90 32 35 - www.les-aubergistes.fr/lhotel

Maison Saint Joseph - Marsanne - Tel : 04 75 90 32 50 – <http://maisondaccueilstjoseph.cef.fr>

Hôtel Campanile - Les Tournettes - Tel : 04 75 90 02 23 - www.campanile-montelimar-les-tournettes.fr

Hôtels aptes à recevoir les personnes à mobilité réduite :

Hôtel Ibis - Saulce-sur-Rhône - Tel: 04 75 63 09 60 - www.ibishotel.com

Les Oliviers - Loriol - Tel : 04 75 61 00 55 - www.hotel-les-oliviers.eu



Le pont ! ...oui, c'est par ici !!

Centre Dürckheim – 1015, Rte des Reys de Saulce - 26270 Mirmande
www.centre-durckheim.com - contact@centre-durckheim.com

Tel: (+33) 04 75 63 06 60 - *Permanence téléphonique => mardi 13h-15h / mercredi 12h-14h*

FICHE D'INSCRIPTION

Je désire participer au séjour: **Retraite** **Court séjour** **Sesshin**

du _____ au _____ 2022

Si séance individuelle *LeibWeg* pendant la retraite, indiquez le nombre de séance(s) souhaité :

1 2 (sous réserve de disponibilité au moment de l'inscription)

NOM: _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél/mob.: _____

E-mail : _____

• Repas

Je prendrai **tous les repas** du séjour au Centre

Je suis végétarien/ne

J'ai une allergie ou une intolérance avérée - précisez laquelle : _____

Je ne prendrai **aucun** repas

- **Logement** Pour votre réservation, vous êtes invités à prendre contact directement avec les personnes / établissements qui louent des chambres à proximité du Centre. (cf. p. 4)
- **Covoiturage** Je suis d'accord que mon adresse mail soit communiquée à un autre participant pour une éventuelle demande de covoiturage. **oui** **non** ou **sans voiture**

J'ai pris bonne note que ma participation au stage est soumise à la présentation d'un Pass sanitaire valide, le jour de l'arrivée.

- Ci-joint, je vous adresse les **arrhes de 150 euros** pour la réservation chèque à l'ordre de "Centre Dürkheim" ou virement (nous consulter pour l'IBAN)

Date : _____ Signature : _____