

## **Invitation au week-end de retraite les 17 et 18 septembre 2016**

Bonjour,

Nous sommes très heureux de vous annoncer que notre retraite annuelle aura lieu le WE des 17 et 18 septembre 2016 à l'Abbaye des Bénédictines à Liège.

Elle sera animée par des Enseignants du Dharma, laïcs et monastiques. Une telle retraite est une occasion exceptionnelle de vivre, tout près de chez nous, deux journées telles qu'elles sont proposées au Village des Pruniers, évitant ainsi un long déplacement. Saisissez cette belle et riche opportunité d'en profiter et parlez-en autour de vous. Praticants habitués ou 'novices', toute personne est bienvenue puisque, le premier matin, une petite présentation permettra aux nouveaux de connaître les bases de la pratique.

Le thème retenu cette année est : **"La paix en marche"**.

Le village des pruniers nous offre de très belles et profondes pratiques afin de nous aider à faire la paix en nous et autour de nous.

Nous vous proposons également une cérémonie de récitation des 5 entraînements à la pleine conscience le dimanche matin.

Le nombre de places étant limité, nous encouragerons et donnerons la priorité aux inscriptions pour les deux jours de retraite.

Vous trouverez les informations et la fiche d'inscription à la retraite au bas de ce courrier. Nous vous encourageons à diffuser largement ces informations à vos amis et connaissances et à nous rejoindre pour cette belle retraite : votre soutien nous est précieux.

Heureux de vous proposer ce beau programme, nous espérons vous voir nombreuses et nombreux et vous adressons des pensées de gratitude, de joie et de paix.

Les pratiquants du Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège.

---

**WE de Retraite de Pleine Conscience  
avec les moniales du Village des Pruniers**

**Programme du week-end**

Apprendre à ralentir, à respirer, à marcher, à manger en pleine conscience. Vivre pleinement l'instant, ici et maintenant, l'esprit libre, joyeux et calme.

**Thème :**

**"LA PAIX EN MARCHÉ"**

**Lieu :** Abbaye des Bénédictines, 54 Boulevard d'Avroy - 4000 Liège

**Samedi 17 septembre 2016**

8h15 - 9h00. Accueil de tous les participants : Thé, café, eau,

9h00-9h15 Explication des pratiques de méditation pour les débutants

9h15 Présentation des modalités pratiques d'organisation du week-end

9h30 Méditation guidée

10h15-10h45: Pause : thé, café, eau, biscuits

10h45 - 12h30: Pratique corporelle et Enseignement par les moniales du Village

12h30 - 13h30 Repas végétalien, précédé de la récitation des 5 contemplations du repas

(les 20 premières minutes en silence) \*

13h30 - 14h20 Temps libre

14h20 : Méditation marchée dans le parc de l'abbaye

15h00 : Présentation d'une pratique pour nourrir la paix

16h45 : pause

17h15-18h00 : relaxation totale

**Dimanche 27 septembre 2015**

7h30-8h00 Accueil

8h00 Cérémonie de récitation des 5 Entraînements à la Pleine Conscience

9h30 - 10h30 Pause/ petit-déjeuner

10h30 - 12h30 Enseignement

12h30 - 13h30 Repas végétalien précédé de la récitation des 5 contemplations du repas (20 premières minutes en silence)

13h30 - 14h20 Temps libre

14h20 Méditation marchée dans le parc de l'abbaye

15h-16h00 : partage

16h00 Pause

16h30 : partage

17h30 Mot de fin de la retraite et rangement

*\* Les repas simples, de nature biologique, locale et saisonnière sont*

*confectionnés avec amour et conscience, dans le respect des animaux, tel que nous l'enseigne la Communauté du Village des Pruniers. Les repas prennent en compte les personnes intolérantes/allergiques aux gluten et produit laitier.*

---

**Participation financière** ( repas de midi et pauses inclus, logement non compris ) : Vu le nombre limité de places (100), les inscriptions **pour les deux jours sont prioritaires et débutent dès maintenant.**

**Les confirmations d'inscription seront faites à partir du 22 août 2016. Les inscriptions pour une journée seront possibles dès le 5 septembre et ce, en fonction des places restant disponibles.**

Pour les membres du centre zen de pleine conscience (10 euros d'adhésion annuelle) :

\*80 € / we ou 40 € / 1 jour

\*40 € / we ou 20 € / jour pour les étudiants ou les allocataire-sociaux (chômage, ris, mutuelle...)

Pour les non-membres :

\*90 € / we ou 50 € / 1 jour

\*50 € / we ou 30 € / jour pour les étudiants ou les allocataire-sociaux

*Le coût ne doit pas être un frein à votre participation ; en cas de difficulté contactez-nous.*

***Les bénéfices de la retraite seront versés pour une part au village des pruniers et pour une autre part au Centre Zen de liège afin de contribuer à son développement.***

### **A emporter...**

- en prévision d'un éventuel mauvais temps : une veste imperméable ou un parapluie
- 1 COUSSIN de méditation ET/OU UNE COUVERTURE POUR S'ASSEOIR dans la salle de méditation (des coussins pourront être empruntés sur place mais leur nombre sera insuffisant)
- et une tasse personnelle afin d'éviter les gobelets jetables
- un grand saladier en verre (à votre nom) si vous pouvez nous le prêter jusqu'au dimanche (servira au buffet)
- si vous avez un verger garni de pommes, poires, etc., vos fruits seront très bien accueillis durant les pauses ;

### **INSCRIPTIONS**

Pour vous inscrire au week-end PC des 17 et 18 septembre 2016, merci de compléter le bulletin ci-dessous et l'**envoyer de préférence par mail** : [centrezendeliege@gmail.com](mailto:centrezendeliege@gmail.com)  
ou éventuellement par courrier postal à :

Centre Zen de la Pleine Conscience  
rue des Chalets, 13  
4030 Grivegnée (Liège)

Je soussigne, Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse:.....  
.....  
Tél./ GSM : .....  
e-mail : .....

m'inscris au week-end PC des 17 et 18 septembre 2015, et décharge  
les organisateurs de toute responsabilité en cas d'accident durant la retraite

( **Cochez ou soulignez ci-dessous selon votre choix** )

PAF ( 2 repas de midi, les pauses café/thé/eau/biscuits sont inclus,  
logement non compris )

Pour les membres adhérents du Centre Zen de Pleine Conscience de Liège :

80 € deux jours     40 € Samedi     40 € Dimanche  
 40 € deux jours     20 € Samedi     20 € Dimanche **si étudiant ou  
allocataire social**

Pour les non- membres :

90 € deux jours     45 € Samedi     45 € Dimanche  
 50 € deux jours     25 € Samedi     25 € Dimanche **si étudiant ou  
allocataire social**

je souhaite devenir membre adhérent, être assuré quand je pratique et  
recevoir les informations de l'ASBL Centre Zen de pleine conscience de  
liège.

Date : .....

Signature :

Votre inscription ne sera **effective** QU'APRÈS RÉCEPTION DU FORMULAIRE d'inscription ci-dessus **ET DU VERSEMENT** du montant correspondant sur le compte **BE 24 5230 8068 0938** de l'asbl CZPC de Liège

IBAN BE 24 5230 8068 0938  
BIC TRIOBEBB

Attention : le virement comportera en communication la mention « WE PC: we ou samedi / dimanche » suivie des noms et prénom du(des)participant(s) tels que mentionnés sur le bulletin d'inscription. Les bulletins d'inscription et les virements doivent nous parvenir au plus tôt et nous clôturons le **11 septembre 2016 au tout plus tard. En cas d'annulation au delà de cette date, nous retiendrons 20 euros pour les frais encourus.**

**HEBERGEMENT** : La retraite est non résidentielle ; cependant, pour ceux et celles qui souhaitent loger à Liège, merci d'écrire au Centre Zen.

Merci de signaler le plus vite possible (surtout pour ceux qui offrent des places):

- si vous pouvez proposer un hébergement: le nombre de lits (préciser simple ou double) et/ou de simples matelas par terre. Un petit mot sur l'accessibilité, peut-être: commune et numéro de bus depuis la gare des Guillemins et si vous demandez une (modeste ou libre) participation? Possibilité de recevoir dès le vendredi et ou le dimanche en plus du samedi ?
- si vous demandez un hébergement: le nombre de places recherchées, + précisions utiles, p.ex. si vous venez à deux, si un même lit vous convient, si votre santé vous permet de vous accommoder de simples matelas par terre...

... sans oublier de spécifier vos noms et prénoms, @dresse mail et adresse postale, numéros de téléphone.

· Il y a également quelques possibilités de logement à faible prix :

\* quelques chambres d'une personne sont disponibles à l'Abbaye même, sur demande rapide **directement auprès de l'Abbaye** :  
**hotellerie.pnd@benedictinesliege.com** (tel : 04/2237720).

(à contacter vous-mêmes) ou

\* à l'**auberge de jeunesse Simenon** voir sur internet **http://www.laj.be** ou écrire à **liege@laj.be** ou tél 04/344 56 89 .

Auberge de Jeunesse Georges Simenon  
Rue Georges Simenon, 2  
4020 Liège  
Tél. +32 (0)4 344 56 89  
Fax +32 (0)4 344 56 87  
[liege@lesaubergesdejeunesse.be](mailto:liege@lesaubergesdejeunesse.be).