



Le Château St. Maurin est situé sur la D561, à 9 km de Jouques et 4 km de Rians.

Ce week-end est ouvert à toutes et tous

accueil le vendredi à partir de 17h.
fin du week-end le dimanche à 17h.

Renseignements

Pour toute information, vous pouvez contacter,
par téléphone :

- Vincent (Aix) : 06 16 58 95 04 - 04 42 50 31 62
- Andrée (Rians) : 06 25 77 24 31

par email : sanghasdemarseilleprovence@yahoo.fr

WEEK-END de PLEINE CONSCIENCE

du 14 au 16 février 2014



Méditation et Joie de Vivre

au Château St MAURIN

83 RIANS

Site : <http://www.accueil-saint-maurin.fr>

*SANGHA de MARSEILLE-PROVENCE
du Vénérable Thich Nhat Hanh*

Cher(e)s ami(e)s,

La Sangha de Marseille-Provence vous invite à un week-end de Pleine Conscience, au cœur de la Provence, sur le versant nord de la Sainte-Victoire.

Au cours de ces journées, les pratiques enseignées par le Maître Zen Thich Nhat Hanh et la communauté du Village des Pruniers seront associées à la Biodanza proposée par Ghylaine Renaud (Sangha des Cistes), au chant proposé par Corinne Marquis et Marc Legenne (Sangha Chemin d'Éveil).

Biodanza :

Par des mouvements simples et accessibles à tous, la Biodanza, "danse de la vie", nous fait redécouvrir le plaisir de bouger, de vibrer, de ressentir et d'exprimer des émotions.

Elle rétablit le mouvement comme langage universel et renoue avec les traditions qui célèbrent la vie par la musique, le partage et le contact. Elle vise à générer un plaisir de vivre plus riche et plus intense.

<http://www.biodanza-france.com>

Chanter et respirer joyeusement ensemble :

*« Ouvrir son cœur et son corps en résonance
Faire l'expérience du chant, avec les autres, dans la joie
Goûter à la polyphonie sur des mélodies simples et belles. »*

Les pratiques commenceront dès le vendredi soir. Il est souhaitable que chacun participe à la totalité du week-end et puisse ainsi profiter de la progression de l'énergie collective.

Nous vous proposons de remercier les amis qui nous offrent leurs compétences pour les ateliers de chant et de danse en pratiquant **DANA**, la générosité.

Une boîte sera à votre disposition pour recevoir vos dons

Amener :

- Coussin ou banc de méditation, tapis de sol, vêtements confortables, chaussettes antidérapantes pour la danse
- Châle ou couverture pour la relaxation,
- Draps (si vous ne les louez pas sur place).

Hébergement :

3 dortoirs de 4 lits et 2 dortoirs de 22 lits, à prix unique et réservation par ordre d'inscription, en chambres puis en dortoirs.

Restauration :

Nous disposerons d'une cuisine en gestion libre. Des précisions concernant l'organisation des repas vous seront communiquées avant le WE.

Tarifs pour le WE complet :

Nous vous invitons à expérimenter un barème en 3 tarifs pour permettre à chacun de participer selon ses ressources mensuelles :

Comme la répartition des frais fixes dépend du nombre de participants (simulé de 20 à 50), nous vous donnons pour l'instant une fourchette pour le prix total du WE.

Tarifs	Ressources mensuelles	Prix total du WE
A	Moins de 1000€	entre 41€ et 58€
B	Entre 1000 et 1700€	entre 56€ et 88€
C	Plus de 1700€	entre 71€ et 118€

La location de draps (5€) sera comptée en plus, le cas échéant.

Nous serons en mesure de vous préciser ces 3 tarifs (A, B et C) à votre arrivée, lorsque nous saurons combien nous sommes.

Sont inclus dans le tarif, l'hébergement, la restauration, la location des salles et la prise en charge des frais des animateurs.

Inscription

Date limite d'inscription

(pour que nous puissions passer commande des approvisionnements)

dimanche 9 Février 2014.

*Week-end de Pleine Conscience
à Rians du 14 au 16 février 14*

Méditation et Joie de Vivre

Inscription : Chèque d'acompte de 35 €

- à l'ordre de l'*Association « Soleil Bleu »*
- envoi à *Vincent Nicotri 27 Bd Ferrages-13840-ROGNES ;*

merci d'indiquer votre nom au dos du chèque s'il est différent de celui du recto.

Le solde vous sera indiqué sur place à l'arrivée (cf. tarifs du WE).

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

Sangha :

Votre adresse-mail peut-elle être communiquée à des fins de covoiturage ? -

OUI - NON