

Chères amies, chers amis

La sangha Fleur de l'instant vous propose de participer à la

Retraite à Trémargat ayant pour thème :

«**La rivière coule** » **les 2,3, 4 et 5 mai 2019**

à la ferme pédagogique à Guillerbot, Trémargat

avec la participation de Sr Maï Nghiem, Sr Luc Nghiem,
Sr Nang Nghiem et une autre soeur

- Accueil le mercredi 2 à 10h
 - la retraite se termine le dimanche à 16h
- Les personnes inscrites s'engagent à participer à toute la retraite.

Le programme est dans la Pratique du village : méditation, marche méditative, repas en pleine conscience, enseignements, partages,

La participation financière comprenant l'hébergement, les repas, le déplacement et l'hébergement des moniales est de **125 € + 5 €** d'adhésion pour les non-adhérents. Il y aura un dana pour le village des Pruniers lors de la retraite.

La **capacité d'accueil est limitée** à 33 personnes, dont 4 sœurs et une douzaine de membres du staff. Ceci nous amène à donner priorité aux pratiquant-es de la sangha Fleur de l'Instant, déjà adhérent-es. Merci pour votre compréhension. Si besoin, nous établirons une liste d'attente.

L'inscription ne pourra être validée qu'à **réception de la feuille d'inscription et d'un chèque d'acompte de 60 € à l'ordre de « Fleur de l'Instant »**
à envoyer à **Anne Le Bot, 2 La Haute Ville, 22170 Plouvara**

En cas de désistement, merci de nous prévenir rapidement afin de permettre éventuellement à une autre personne de venir.

Merci d'apporter :

- coussin ou banc de méditation, tapis,
- sac de couchage ou draps 1 personne, taie d'oreiller,
- chaussons, chaussures de marche,
- **2 plats salés cuisinés avant de venir, végétariens** (sans viande ni poisson), de préférence biologiques, chaque plat pour 6 personnes. Merci d'indiquer les ingrédients sur une étiquette (pour les allergies).

Des informations complémentaires vous seront envoyées par mail avant la retraite. Vous pouvez joindre Jack au 06 52 47 95 50 ou par email (fleurdelinstant@laposte.net) pour plus de renseignements.

Au plaisir de se retrouver pour pratiquer ensemble

Le cœur de sangha Fleur de l'Instant

**Feuille d'inscription pour la retraite « La rivière coule »
des 2, 3, 4, 5 Mai 2019**

NOM :

Prénom :

Adresse :

Email :

n° de tel :

je m'inscris à la retraite « la rivière coule »
du 2 au 5 mai à Trémargat

**Je joins un chèque d'acompte de 60 € à l'ordre de Fleur de l'instant.
Je m'engage à participer à toute la retraite.**

Feuille d'inscription et chèque à envoyer à :

**Anne Le Bot
2 La Haute Ville
22170 Plouvara**