

## FRAIS

Les frais de participation à la retraite sont de 8€ par jour.

Les repas sont pris en commun sur place pour un coût de 9€ le midi et 6€ le soir. Ces repas sont végétariens et en majorité bio. Le petit-déjeuner relève de votre organisation personnelle.

La vaisselle est fournie; pensez à apporter vos aliments pour le petit-déjeuner.

Prévoir une offrande aux Lamas.

Vous aurez à disposition une boutique de livres et d'objets rituels.

## HEBERGEMENT

A la Font Blanche pour 18 euros par nuit. Possibilité d'une chambre individuelle pour 30 euros par nuit pour ceux qui le souhaitent. Merci d'apporter vos taies d'oreillers et draps. Les places sont limitées donc merci de vous inscrire directement aussitôt que possible.

**Christel Heine : 06 72 73 44 90**

[fontblanche@gmail.com](mailto:fontblanche@gmail.com)

## CONSEILS

Le lieu de retraite est situé à 900 mètres d'altitude, un équipement hivernal peut être nécessaire pour les voitures.

Afin de préserver le bien-être de chacun ayez la gentillesse de venir sans animaux.

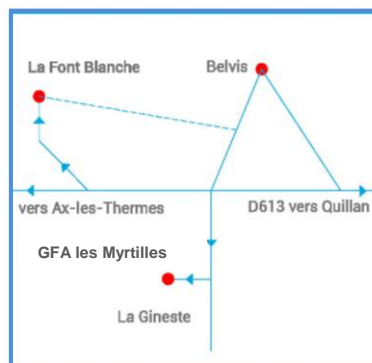
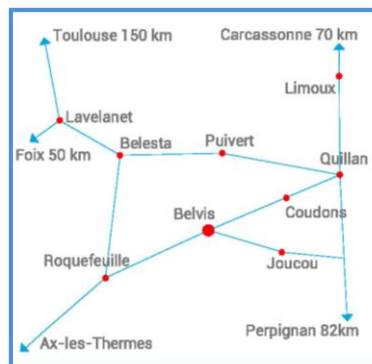
**Pensez à apporter vos coussins de méditation et vos textes.**

Adresse utile :

Taxi du Pays de Sault 04 68 20 99 67

## **Plan d'accès à Belvis 11340**

GPS Lat : 42.85 Long : 2.0833



## DHAGPO Belvis

ETUDES ET MEDITATION  
BOUDDHIQUES



## **RETRAITE TCHENREZI**

**6 au 12 novembre 2023**

**Lieu de Retraite :**

**La Gineste, GFA les Myrtilles,  
Belvis 11340**

**Renseignements :**

**Jackie : 06 80 14 93 13 ou  
04 68 31 27 40**

**Françoise : 06 76 66 13 47**

**Manu : 06 43 22 22 33**

[belvis@dhagpo.org](mailto:belvis@dhagpo.org)

## Retraite Tchenrezi 2023



La retraite intensive de Tchenrézi était instaurée en février 2006 par Lama Seunam et Lama Lekshé. Toutes les pratiques auront lieu au siège du KTT de Belvis.

Des ateliers d'étude et de réflexion ainsi que des temps d'échange en rapport avec la pratique sont proposés parallèlement aux sessions de Tchenrézi. Vous pouvez choisir d'y participer et cela sera aussi l'occasion pour ceux qui le souhaitent, de poser des questions aux Lamas.

Il sera par ailleurs possible de prendre Refuge et de recevoir le « loung » des textes de pratique.

Pour tout autre renseignement n'hésitez pas à nous contacter

## Programme 6 au 11 novembre 2023\*

\*Ces pratiques pourront être échangées entre elles.

07h30 – 08h30	Tara Verte
08h30 – 09h00	Pause
09h00 – 09h30	Shiné
09h30 – 10h30	Tchenrézi
10h30 – 11h00	Pause
11h00 – 12h30	Tchenrézi
12h30 – 14h30	Pause déjeuner
14h30 – 16h00	Q/R et ateliers
16h00 – 16h30	Pause
16h30 – 17h30	Tchenrézi
17h30 – 18h00	Pause
18h00 – 19h00	Mahakala
19h00 – 20h30	Pause dîner
20h30 – 21h30	Tchenrézi

## Dimanche 12 novembre

07h30 – 08h30	Tara Verte
08h30 – 09h00	Pause
09h00 – 09h30	Shiné
09h30 – 10h30	Tchenrézi
10h30 – 11h00	Pause
11h00 – 12h00	Tchenrézi
12h00 – 14h00	Pause déjeuner
14h00 – 15h30	Tchenrezi

## Bulletin d'inscription

	Retr.	Midi	Soir
Lun 6	8	9	6
Mar 7	8	9	6
Mer 8	8	9	6
Jeu 9	8	9	6
Ven 10	8	9	6
Sam11	8	9	6
Dim 12	8	9	

**Total .....euros**

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

**Inscription** : Chèque d'arrhes de 24€ obligatoire, à l'ordre du KTT de Belvis  
**A envoyer à : Dhagpo Belvis (KTT de Belvis)  
GFA Les Myrtilles, La Gineste, Belvis 11340**

Si vous avez besoin d'une facture merci de le préciser lors de l'inscription.

La question financière ne doit pas être un obstacle à votre venue. Si vous avez des difficultés financières n'hésitez pas à le signaler.