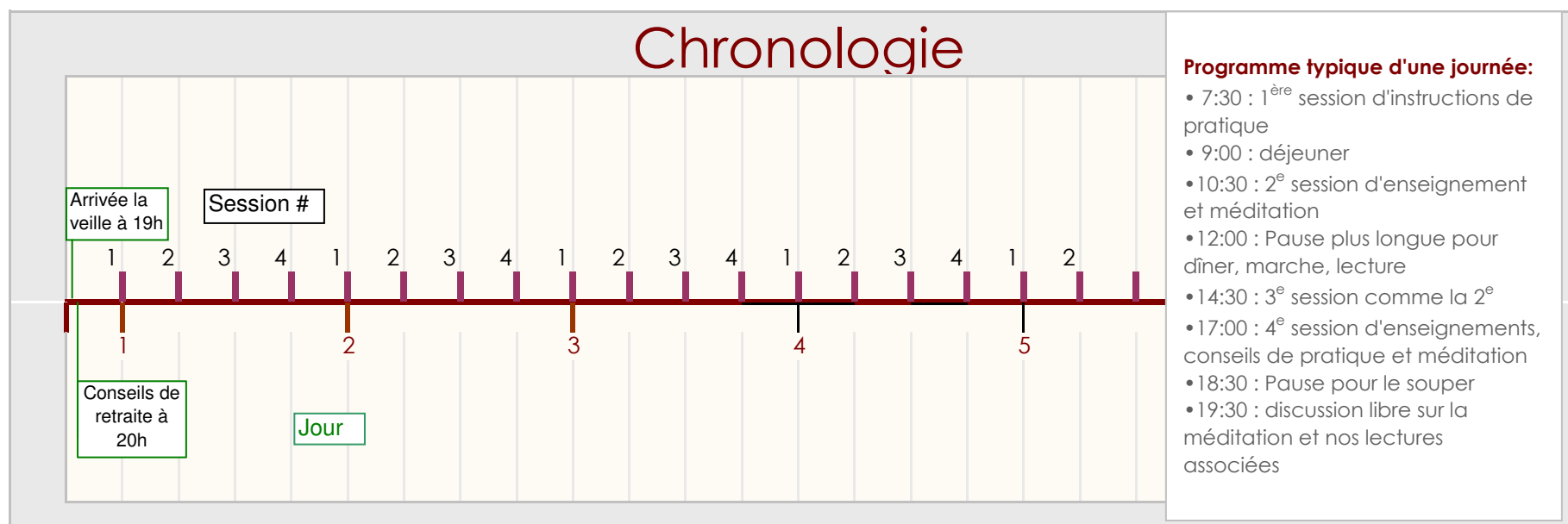




# Retraite de cinq jours

Cette retraite est ouverte à tous, bouddhiste ou non, et ne requiert aucune base particulière. Elle porte sur le calme mental. Elle comprend la transmission orale, les explications et les conseils de pratique pour atteindre le calme mental. Il y aura à chaque jour quatre sessions de pratique. Entre chaque session, chacun est invité à conserver l'attitude favorable à la pratique et au progrès.



### Instructions relatives à la retraite:

- Une personne sera responsable de la cuisine et de la liste d'épicerie pour que vous puissiez vous consacrer entièrement à votre pratique.
- Apportez avec vous des textes à lire sur le calme mental et la méditation. Apportez aussi avec vous: couverture, literie, coussin (si vous en avez un), vêtements et objets d'hygiène personnel et autres selon vos besoins.
- L'arrivée des retraitants est en soirée la veille du premier jour de la retraite.