

WEEK-END DE RETRAITE MÉDITATIVE A BIARRITZ

avec

Tenzin Wangtchouk

« Méditer et clarifier ses fonctionnements »

Vendredi 24, Samedi 25 et Dimanche 26 février 2023

Domaine de Françon - Biarritz

Cette retraite méditative est ouverte à tous. Elle permettra à tous ceux qui le souhaitent de se mettre au vert dans un cadre propice à la détente et l'introspection.

Ces deux jours seront consacrés à la méditation du calme mental dans la pure tradition indohimalayenne. En alternant enseignements, échanges et temps de méditation, nous nous exercerons à comprendre nos fonctionnements.

Nous découvrirons ainsi comment développer le mieux-être et intégrer davantage de bienveillance envers nous-même et autrui dans notre quotidien.

Les places sont limitées à 25 participants.

LE CADRE

Vous serez accueillis au village de vacances **VTF Le Domaine de Françon à BIARRITZ**

(81 rue de Salon 64200 Biarritz)

À 1,5 km de la plage par un petit chemin piétonnier, et à 3 km du centre-ville de Biarritz, le manoir de style anglo-normand du village de vacances VTF Le Domaine de Françon*** vous attend dans son parc arboré de 12 ha. [Localisation](#)

L'hébergement se fait en appartements tout confort de 2 à 4 personnes (2 chambres à 2 lits) avec balcon ou terrasse et cuisinette équipée.

Il y a possibilité de bénéficier d'une chambre individuelle.

L'INTERVENANT



Tenzin Wangtchouk a effectué 2 retraites de 3 ans au monastère de Kundreul Ling en Auvergne. A la demande de Jigmé Rinpoché, il a ensuite approfondi ses connaissances de la langue et des textes tibétains en Inde afin de traduire les docteurs en philosophie bouddhique (*khenpo*) et les maîtres tibétains lors de leur venue en France.

Tenzin Wangtchouk mène ce stage par une approche vivante qui s'enracine dans les textes et les pratiques de la tradition.

LE PROGRAMME

Vendredi 24 février

arrivée et installation à partir de 18h00.

dîner

20h00–21h00 réunion d'accueil et présentation du week-end

Samedi 25 février

7h15-8h15 méditation silencieuse (*)

petit-déjeuner

10h-12h30 ateliers méditation guidée – instructions – questions/réponses

déjeuner

14h30-17h30 - ateliers méditation guidée – instructions – questions/réponses

temps libre et détente

dîner

20h–21h méditation silencieuse (*)

Dimanche 26 février

7h15-8h15 méditation silencieuse (*)

petit-déjeuner

10h-12h30 ateliers méditation guidée – instructions – questions/réponses

déjeuner

14h30-17h ateliers méditation guidée – instructions – questions/réponses

Fin du stage

(*) courtes séquences accompagnées de pauses et de conseils personnalisés

Matériel

Nous vous proposerons des coussins de méditation. Pour votre confort n'hésitez pas à apporter votre tapis de sol, plaid, coussin préféré, à votre gré.

LE TARIF

Le tarif comprend : les frais de stage, les 2 nuits d'hébergement en chambre partagée ainsi que les 2 repas du midi du samedi et du dimanche :

- Revenus inférieurs à 1400 € mensuels : tarif 170 euros
- Revenus de 1400 € à 2000 € mensuels : tarif 200 euros
- Revenus supérieurs à 2000 € mensuels : tarif 240 euros
- Réduction consentie aux adhérents : 40 euros
- Supplément chambre individuelle : 20 euros par nuit

La réservation sera définitive après le versement de 80 € d'arrhes.

Afin que la question financière ne soit pas un obstacle, n'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone.

Les repas du midi sont pris en commun et inclus dans le tarif. Les dîners et les petits déjeuners restent au libre choix de chaque participant. Ils peuvent être servis par l'établissement (nous vous précisons les conditions) ou préparés par vous-même dans les appartements équipés.

L'INSCRIPTION

Complétez directement le bulletin en ligne : [lien vers bulletin d'inscription](#)