

“AUX SOURCES DE LA PLEINE CONSCIENCE”

31 OCTOBRE - 10 NOVEMBRE 2019

À TARAB LING - INDE



Tarab Ling est un centre de méditation magnifique, propice à l'étude et à la méditation.

Il est situé dans un lieu exceptionnel aux abords de Dehradun, au Nord de l'Inde sur les **contreforts de la chaîne Himalayenne**, région où se croisent les traditions du yoga, de la méditation, du bouddhisme tibétain et de l'Hindouisme.



Les dates

Le séminaire débutera le 31 octobre 2019 en soirée et se terminera le 10 novembre en fin de matinée.*

Il est possible d'arriver plus tôt ou de partir plus tard en fonction des disponibilités d'hébergement.

Voir informations pratiques page s 7 et 8

** Sous condition d'un nombre suffisant de participants*

Les Intervenantes

Geneviève Hamelet est Sophrologue Caycédienne.

Elle enseigne également la méditation et la psychologie bouddhiste dans le cadre du Tarab Institute et du Ripa International Center.

Elle est enseignante MBSR certifiée au CFM/Umass Medical School (Programme de réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience)

et formatrice d'instructeurs MBSR au Mindfulness Center de Brown University

Elle est la présidente de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness)

et est aussi l'interprète de nombreux enseignants réputés de méditation en langue Anglaise.



Catherine Pawlik enseigne le yoga depuis 1993.

Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga,

elle est aussi certifiée en Kum Nye, une forme de yoga Tibétain.

Elle enseigne le yoga du Cachemire dans les Pyrénées Orientales

Et elle anime le yoga lors des cycles d'enseignement du Tarab Institute en France et en Inde.





Le Programme

Séminaire intensif de méditation autour du thème des "**Quatre Fondements de l'établissement de la Pleine Conscience**",

Il se déroulera sous la forme de 3 sessions formelles de 2 jours d'étude et de pratique, en alternance avec des pratiques informelles au cours de 3 journées d'excursion. La Pleine Conscience est un entraînement de l'esprit sur la base de l'ancrage dans le corps qui représente le 1^o Fondement ou domaine d'exploration de la Pleine Conscience. L'enseignement sera expérientiel sur chacun de ces fondements: Sur la base du ressenti corporel, nous ferons l'expérience des ressentis et états mentaux, puis des qualités de l'esprit et des 3 marques de l'existence.

À partir de cet enseignement très vaste, certains aspects spécifiques des 4 Fondements pourront être plus particulièrement développés. Des séances quotidiennes de yoga guidées par Cathy Pawlik nous aideront à établir le 1^o Fondement de l'ancrage corporel.

Les excursions

3 journées d'exploration: Détails p.4 à 6, en sachant que des modifications peuvent être apportées. Prévoir entre 4.000 et 6.000 INR pour la location d'un taxi pour la journée (à partager)

- Impressions Indiennes et majesté des montagnes: à Mussoorie
- Au cœur de la tradition du bouddhisme Tibétain: visite d'un Monastère et d'un Centre de retraite , ainsi que d'un village Tibétain
- Au cœur de la tradition hindou : Rishikesh, le bord du Gange et Puja du feu le soir

Présence au corps

* **Yoga avec Cathy: Ces séances quotidiennes font partie du programme :**

Il s'agit d'un travail du corps inspiré du yoga tibétain(Kum Nye) et du yoga de la non dualité.

Pratique en pleine conscience de mouvements lents et adaptés à tous, qui nous met en contact avec un ressenti corporel plus naturel et plus profond de nous mêmes. À l'écoute du corps tel qu'il se manifeste, des blocages se dénouent, des espaces internes s'ouvrent et l'énergie vitale peut circuler librement.

* **Massages ayurvédiques :** de très bons massages ayurvédiques peuvent également être organisés sur demande et sur place à Tarab Ling (*mais uniquement pour les femmes actuellement, ou sinon à Dehradun*): La réservation se fait au bureau de Tarab Ling. Prix pour 1 heure : 700 INR

Tarifs

1.000,00 € pour le séminaire en lui-même, à régler directement aux enseignantes et qui comprend :

- Les 4 Fondements de la Pleine Conscience avec Geneviève: 700 € ht + tva 140 € = **840 €** ttc à régler à Geneviève Hamelet
 - Le Yoga avec Cathy: 160 € à régler à Cathy, soit sur place, soit en envoyant à Geneviève un chèque de 160 € au nom de Cathy Pawlik.
- Ne comprend pas le voyage, l'hébergement, les repas en dehors du centre, les excursions et extras à régler sur place (prix indicatifs P4 à 8).

Tous les tarifs locaux sont donnés à titre d'indication et en roupies Indiennes (INR) dont le taux peut changer (actuellement à 78,47INR/1€)

LES EXCURSIONS

Ces journées, incluses dans le programme, restent cependant facultatives. si des personnes préfèrent rester sur place et intensifier la pratique.

JOUR 1: une journée dans les montagnes : Tarab Ling – Mussoorie - Tarab Ling



• Mussoorie est située à 2000m d'altitude et offre un peu de fraîcheur et un paysage vert à perte de vue. La ville fut construite par les Britanniques au 19^e siècle et s'étire sur une longue rue à flanc de montagne, le Mall où il est bon de flâner. Il est possible de faire une marche dans la nature et à travers les villages autour de « Sister's Bazaar ». C'est aussi là que le Dalaï Lama a trouvé refuge en 1959 et où a été fondé le gouvernement Tibétain en exil. On peut encore y visiter le petit temple de Shedup Choepelling entouré de forêts denses avec une vue panoramique sur la région environnante de « Happy Valley » et la chaîne de l'Himalaya.



- Départ pour Mussoorie - une heure de route. Marche et visites le matin

Déjeuner dans un restaurant à Mussoorie, au point le plus haut avec une belle vue

Puis « quartier libre » dans la ville.

- Départ 17h pour le retour à Tarab Ling

Prix indicatif pour un taxi partagé: 3.500 INR / jour



JOUR 2

Au cœur de la tradition du bouddhisme Tibétain

- Après le petit-déjeuner à Tarab Ling, départ pour le centre de retraite Drikung Kagyu et enseignement d'une nonne qui parlera des longues retraites.
- Puis, visite du monastère Sakya. Rencontre avec un Lama
- Déjeuner dans le village Tibétain de Dikiling et visite
Rencontre avec un médecin de médecine traditionnelle Tibétaine.
Dans l'après-midi, si possible, visite de la « Children Sakya Academy »
- Départ 17h pour le retour à Tarab Ling



Prix à prévoir s'il est nécessaire de réserver un bus: 20.000 INR pour la journée, à partager entre les participants ou des taxis

JOUR 3

Au cœur de la tradition Hindoue

- Après le petit-déjeuner, départ pour **RISHIKESH**, lieu mythique du yoga, à 1 heure 30 de route.
- Longue promenade le long du Gange après avoir traversé le pont Laxman Jula
- Après Rishikesh départ pour l'hôtel **GLASS HOUSE** pour y déjeuner au bord du Gange.



- Thés / Café / Déjeuner au Glass House: compter environ 1.000 INR par personne
- Après un bon repos à Glass House, Retour à Rishikesh pour assister à la Puja du feu (Arti Puja) qui commence à la tombée du soleil.
- Dîner léger à Rishikesh
- Retour à Tarab Ling en soirée

Prix à prévoir s'il est nécessaire de réserver un bus: : 20.000 INR pour la journée, à partager entre les participants, ou des taxis.



TARAB LING



INFORMATIONS PRATIQUES

A- Hébergement en pension complète

| Chambre: | Tarifs / jour | Nombre de chambres total |
|----------|----------------|--------------------------|
| Single | 3.000 INR/jour | 24 chambres |
| Double | 2.000 INR/jour | |

B- Repas :

L'Inde étant célèbre pour sa cuisine végétarienne, Tarab Ling ne sert que des plats végétariens.

Description des chambres:

- Salles de bains attenantes aux chambres – chauffage de l'eau par système solaire
- Les chambres du premier étage ont deux balcons
- Les salles disposent de prises de courant pour les lumières et les ordinateurs
- Chambres individuelles selon la disponibilité et en fonction de la taille du groupe

Réservations : merci de contacter M. Norbu Wangchuk par courriel en Anglais : infotarabling@gmail.com

Tous les prix sont en roupies Indiennes (INR)

C - Voyage et transport –

- ❑ **Visa :** Un visa est nécessaire et il faut compter environ 105 €. Attention, les normes Indiennes pour la photo ne sont pas les mêmes que celles des pièces d'identité françaises.
- ❑ Le formulaire de demande de visa doit être rempli en Anglais et il est disponible sur le site de l'Agence VSF, où vous trouverez tous les renseignements: http://www.vfsglobal.com/india/france/Tourist_Visa.html
- ❑ Les bureaux de VF Services en France sont à:
 - Paris - Centre de Demande de Visa pour l'Inde - 42-44 rue de Paradis - 75010 PARIS
 - Marseille - Centre de Demande de Visa pour l'Inde - 18-22 rue Edmond Rostand - 13006 Marseille
 - Lyon - Centre de Demande de Visa pour l'Inde - Immeuble Danica B 21 avenue Georges Pompidou Lyon Cedex 03 69486 Lyon
 - Station: Lyon Part Dieu
- ❑ Certaines agences de voyage s'occupent également du visa en même temps que du billet
- ❑ L'adresse à communiquer lors de la demande de visa est celle de Tarab Ling, Asthal Village, PO Maldevta, Raipur block, Dehradun 248009, Uttarakhand – Tel: 9410186214 / 7302474574

Dehradun est bien relié par avion: l'aéroport international le plus proche est Indira Gandhi (IG) airport, New Delhi. Il y a ensuite des vols quotidiens pour Dehradun. Vous pourrez trouver les horaires sur ce site: www.makemytrip.com
Prévoir ensuite un taxi de l'aéroport de Dehradun et compter environ INR 1.200,00

Il est également possible de rejoindre Dehradun par train ou taxi . Prévoir entre 6 et 8h de trajet et 5.000 à 8.000 INR
Toutes vos réservations de train/taxi peuvent être effectuées par:

Norbu Wangchuk, directeur de Tarab Ling, en lui écrivant (en Anglais) à cette adresse mail infotarabling@gmail.com.
Pour le train, vous devez indiquer votre nom, genre, date de naissance et date de voyage.

Vérifiez que vous avez bien une assurance en cas d'annulation, maladie, accident, rapatriement, bagages et une garantie responsabilité civile. Par ailleurs l'organisation de votre voyage reste votre entière responsabilité.

Nous nous retrouverons sur place pour le séminaire mais vous pouvez vous organiser pour vous regrouper et partir à plusieurs.

Attention à la limite de poids des bagages qui est inférieure à celle des grandes lignes sur les lignes intérieures Indiennes!