

# CONDITIONS DE RETRAITE INDIVIDUELLE

La retraite individuelle permet au pratiquant de se retirer dans des conditions inspirantes, favorables à la pratique. Pour que celle-ci soit bénéfique, elle doit s'appuyer sur des bases acquises au préalable (instructions de pratique...) et un certain équilibre émotionnel.

Les personnes souhaitant effectuer une retraite personnelle de méditation bénéficient d'un hébergement en chambre individuelle dans un appartement indépendant, avec une cuisine privative à leur disposition.

Les repas sont en autogestion. La cuisine comprend :

- |                      |                                  |
|----------------------|----------------------------------|
| - Réfrigérateur      | - Vaisselle                      |
| - Plaques de cuisson | - Produits de base               |
| - Mini four          | - Produits ménagers, torchons... |

Avant (et pendant la retraite en fonction des nécessités de la pratique et des disponibilités), un entretien individuel est organisé avec le référent spirituel, afin de s'assurer que le programme et l'intensité de la pratique sont adaptés. Des instructions de pratique peuvent être sollicitées le cas échéant.

Pendant votre retraite, il est possible de participer à la vie et à la dynamique du lieu, selon vos compétences et souhaits, et contribuer ainsi à son activité bénéfique.

Pour effectuer une retraite individuelle, nous vous demandons de :

- Nous faire part de votre projet par e-mail ou courrier
- Compléter le formulaire “ **Réservations** ” et le transmettre à [accueil@lecotonas.org](mailto:accueil@lecotonas.org)
- Prendre contact avec lama Yeshé Tcheudreun pour l'entretien préalable (04.63.41.92.52).

Les tarifs d'hébergement sont disponibles dans la rubrique “**Informations pratiques**” du site internet <http://www.lecotonas.org>