

# Retraite Francophone du Village des Pruniers 2026

## « Paix en Soi, Paix dans le Monde »

La Rouvraie - 2022 Bevaix (Suisse) - Du 22 au 25 mai 2026 (4 jours / 3 nuits)

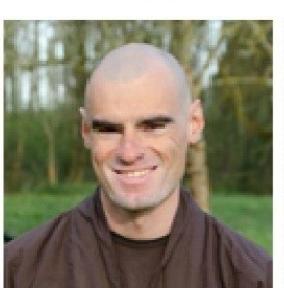
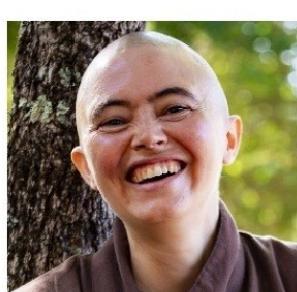
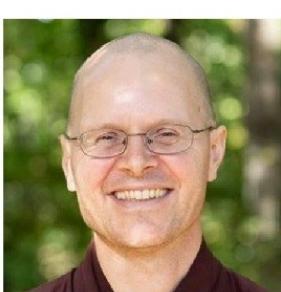


### Venez goûter à la paix authentique.

Nous vous invitons toutes et tous à une retraite unique, quel que soit votre genre, votre culture ou votre religion. Inspiré par l'enseignement du maître zen Thich Nhat Hanh, cet événement sera animé par neuf monastiques expérimentés du Village des Pruniers.

Loin du bruit et des distractions, vous apprendrez à vous reconnecter à l'essentiel et à semer les graines d'un monde plus paisible, en commençant par vous-même.

Que vous soyez débutant·e ou méditant·e avancé·e, vous êtes les bienvenu·es.



# Une Retraite Exceptionnelle



Nous avons l'immense joie d'accueillir **9 monastiques expérimentés du Village des Pruniers** pour cette retraite inclusive et bienveillante, ouverte à la riche diversité des identités, des cultures et des spiritualités.

Organisée par les Sanghas francophones de Suisse romande et au-delà, cette immersion vous invite à :

- **Pratiquer** la méditation de pleine conscience
- **Approfondir** les enseignements du Dharma
- **Partager** en communauté dans un cadre bienveillant

## Aperçu du programme quotidien : (Rythme équilibré entre pratique et repos)

6h30 Méditation silencieuse ou guidée

7h15 Exercices corporels

8h00 Petit déjeuner

9h30 Enseignement

11h15 Méditation marchée

12h30 Déjeuner

14h30 Relaxation totale guidée

16h00 Groupes de partage sur le Dharma

18h00 Dîner

20h00 Méditation ou présentation

21h00 Entrée dans le noble silence de la nuit

## Un Lieu Magique pour la Pratique

**La Rouvraie**, perchée sur les hauts de Bevaix, offre :

- Une **salle de méditation de 450 m<sup>2</sup>** avec vue panoramique sur le lac de Neuchâtel et les Alpes
- Des **espaces naturels** propices à la contemplation
- Des hébergements **confortables et personnalisés**
- Une **cuisine végétarienne** à base de produits frais et locaux, des boissons chaudes en libre service



*"Le cadre idéal pour une pratique approfondie de la pleine conscience."*

## Modalités Pratiques

**Hébergement & Tarifs** (*Ces tarifs sont possibles grâce au soutien des bénévoles*)

*Tous les tarifs incluent hébergement, repas, activités et dons aux monastiques.*

*La literie est fournie en chambre et en dortoir.*

Type	Prix par personne
------	-------------------

Chambre 2 lits simples	CHF 450.-
Chambre 1 lit double + 1 lit simple	CHF 450.-
Chambre 3 lits simples	CHF 450.-
Dortoir (4-6-8 lits)	CHF 390.-
Dortoir (10-20 lits)	CHF 370.-
Camping-car	CHF 300.-
Tente	CHF 300.-



**Caisse de solidarité** : Possibilité d'aider ou de demander une aide financière.



## Arrivée & Départ

**Accueil** : Vendredi 22 mai dès 10h

**Clôture** : Lundi 25 mai vers 16h



## S'inscrire

1. **Compléter le bulletin d'inscription :**

(Merci de compléter un formulaire par personne)

<https://forms.gle/NgsTV9SfnkFUibzV8>

2. **Effectuer le paiement** pour valider sa place

Les inscriptions seront retenues par ordre d'arrivée, après le versement du prix indiqué.

**Le paiement est à effectuer à Badertscher Marie-France Inter-Sangha Suisse 2112 Môtiers**

**Numéro de compte : 16-265568-0                    IBAN : CH26 0900 0000 1626 5568 0**

**BIC : POFICHBEXXX                    Bulletin de versement en page 5 si besoin.**

## Autres informations

Il y aura différents groupes (groupe classique ouvert à toutes les personnes qui le souhaitent, groupe Wake Up pour les jeunes, groupe Rainbow pour la communauté LGBTQIA+ et un groupe BIPOC pour les personnes de couleur).

Nous attirons votre attention sur le fait qu'aucune activité spécifique ni encadrement dédié ne sont prévus pour les enfants et les adolescents. Les mineurs sont néanmoins les bienvenus (avec une réduction de 50 % sur le tarif par personne) à la condition expresse qu'ils restent sous la responsabilité de leur(s) parent(s) ou tuteur(s) légal(aux) tout au long de la retraite.

### **Contact pour toutes questions**

- **[tourfrancophone.suisse2024@gmail.com](mailto:tourfrancophone.suisse2024@gmail.com)**
  - ou Catherine au +41799480284 via Whatsapp ou Signal

## Merci d'apporter :

- \* Des affaires de toilette ainsi qu'une serviette de bain, une lampe de poche et éventuellement des boules Quiès.
  - \* Une paire de chaussures d'intérieur ou des pantoufles, des habits confortables et chauds, des chaussures de marche, un chapeau, des lunettes et de la crème pour se protéger du Soleil, ainsi qu'un vêtement de pluie au cas où.
  - \* Des chaussettes chaudes (on entre dans la salle de méditation sans chaussures).
  - \* Un coussin de méditation ou un banc de méditation, sauf si vous préférez vous asseoir sur une chaise. Un tapis à placer sous le coussin de méditation ou sous les pieds.
  - \* Un châle voire une couverture pour les séances de pratique assise et les relaxations.
  - \***En cas d'urgence durant la retraite**, contactez le bureau +4132 847 96 96 ou par mail [info@larouvraie.ch](mailto:info@larouvraie.ch) ou Monsieur Olivier Gambarini : +4179 847 00 95 , mail : [direction@larouvraie.ch](mailto:direction@larouvraie.ch)

## **Comment arriver ?**

**Site internet :** <https://larouvraie.ch/>

**Adresse :** La Rouvraie, Bellevue A, 2022 Bevaix

**Coordonnées G.P.S. :** Nord 46.919285, Est 6.783915

**Covoiturage :** <https://carsharing.plumvillage.org/>

#### **Principales liaisons train-bus :**

<https://www.sbb.ch/fr>

Train jusqu'à la gare de Bevaix (une station après Gorgier-St-Aubin) . Ensuite une navette gratuite vous amènera jusqu'à la Rouvraie.



**Récépissé**

Compte / Payable à

CH26 0900 0000 1626 5568 0  
Badertscher Marie-France  
Rue du Moulinet 3  
2112 Môtiers NE

Payable par (nom/adresse)

**Section paiement**

Compte / Payable à

CH26 0900 0000 1626 5568 0  
Badertscher Marie-France  
Rue du Moulinet 3  
2112 Môtiers NE

Payable par (nom/adresse)



Monnaie Montant

CHF

Monnaie Montant

CHF

Point de dépôt