

Retourner à la montagne, revenir à soi

*Quand le vent s'arrête
Une fleur tombe
Quand l'oiseau chante
La montagne s'apaise*

Suzuki Roshi

Retraite zen

Du samedi 5 au mercredi 9 septembre 2026

avec Trudy Johnston et Josh Gifford

Beau-Site, Chemin-Dessus, Suisse

Après 8 ans d'absence nous sommes ravis de retourner dans le cadre magnifique des montagnes de Chemin-Dessus.

La retraite est menée cette année par Trudy et Josh, deux enseignants laïcs auxquels Flint Sparks a confié les sanghas « [Just This](#) » en Angleterre.

Les enseignements sont inspirés du livre « Becoming Yourself » de Suzuki Roshi et sont donnés en anglais avec traduction française.

La retraite se déroule selon un programme quotidien incluant des méditations assise et marchée, des enseignements du dharma, des moments de silence et des moments de connexion chaleureuse. Elle s'adresse aussi bien aux personnes expérimentées que débutantes.

Au plaisir de cette assise,
Pour la sangha Mountain Bell
Sophie, Denise, Janine et Christian

Coûts

Le prix comprend l'enseignement et l'hébergement pour 4 nuits, avec plusieurs options de chambres, toutes avec salles de bains partagées, en pension complète (cuisine végétale biologique)

Prix en francs suisses par personne :

- A. En chambre à 3 ou 4* : 820.- CHF
- B. En chambre double : 950.- CHF
- C. En chambre individuelle : 1'090.- CHF

**Il n'y a que 2 chambres à plusieurs lits donc les places seront attribuées selon l'ordre d'arrivée des inscriptions et vos préférences.*

Lieu

[Hôtel Beau-Site](#), chemin du Mont 13

1927 Chemin-Dessus

L'hôtel est atteignable par train jusqu'à Martigny puis bus (arrêt Chemin-Dessus)

ou en voiture (env. 1h30 depuis Genève)

Horaires

Rendez-vous à l'Hôtel Beau-Site le samedi **5 septembre entre 16 et 18h**. La retraite débute avec le repas du soir et prend fin après le repas de midi du mercredi 9 septembre, suivi du rangement du zendo.

Contact

mountainbellsangha@gmail.com

Délai d'inscription : 30 avril 2026

Veuillez vous inscrire par courriel à janinederron@etik.com et verser les arrhes de 350.- CHF à

IBAN : CH02 0878 1000 3094 3330 0

BIC : SWQ BCHZZXXX

Titulaire du compte : Janine Derron, CH-1004 Lausanne

Banque : Swissquote Bank SA

1196 Gland Suisse

Référence «Retraite Mountain Bell 2026»

Le versement du solde est à effectuer sur le même compte au plus tard **le 20 août 2026**

Si le coût est un obstacle, n'hésitez pas à nous contacter, des soutiens financiers sont possibles.

Si vous avez l'élan de vous inscrire avant le délai, nous en serons encouragés.

Merci de nous envoyer les informations suivantes lors de votre inscription :

Nom | Prénom :

Ville | Pays :

Téléphone :

Courriel :

Votre choix d'hébergement : A | B | C

Particularités alimentaires :

Sangha d'origine :