



Le CENTRE DÜRCKHEIM

Fondé par Jacques Castermane
et inauguré par Karlfried Graf Dürckheim
le 12 juillet 1981.

PROGRAMME 2021 - *Eté-Automne*

RETRAITES

Juillet - du lundi **12** au vendredi **16 juillet**
- du jeudi **22** au lundi **26 juillet**

Août - du jeudi **5** au lundi **9 août**
- du vendredi **13** au mardi **17 août**

Septembre - du lundi **20** au vendredi **24 septembre**

Octobre - du mercredi **20** au dimanche **24 octobre**

[Début retraite 1er jour: **15h00** (arrivée au Centre / accueil 13h15-14h45)
fin retraite dernier jour : **11h30**] Frais de participation Retraites : **390 €** (TVA 20 % incluse)

SESSHIN

Eté - du lundi **23 août** au vendredi **27 août**

[Début Sesshin 1er jour: **15h00** (arrivée au Centre / accueil 13h15-14h45)
fin sesshin dernier jour : **11h30**] - Frais de participation Sesshin été : **390 €** (TVA 20 % incluse)

Toussaint - du vendredi **29 octobre** au jeudi **4 novembre**

[Début Sesshin 1er jour: **18h00** (arrivée au Centre / accueil 16h15-17h45)
fin sesshin dernier jour : **10h30**] - Frais de participation Sesshin Toussaint : **450 €** (TVA 20 % incluse)

- **Dates activités au Centre**: p. 1
- **Infos pratiques** (Inscription, repas, accueil et arrivée au Centre): p. 2
- **Fiche d'inscription** : p. 3
- **De quoi s'agit-il, descriptifs** (Retraites, Sesshin): p. 4 – 5
- **Situation, accès**: p. 6 - **Possibilités d'hébergement** : p. 7
- **Pratiquer près de chez soi** : p. 8 – 9

INFORMATIONS PRATIQUES

INSCRIPTION

Ecrivez-nous - mail: contact@centre-durckheim.com - pour vérifier qu'il reste de la place.
(ou téléphonez, permanence : mardi de 13h à 15h et mercredi : de 12h à 13h30) - tél : (+33) 04 75 63 06 60)

2. Puis adressez-nous la **fiche d'inscription** (cf. p. 3) accompagnée des **arrhes de 100 euros**,
par chèque : à l'ordre de « Centre Dürckheim »
ou par virement : nous consulter pour l'IBAN

Adresse postale: **Centre Dürckheim – 1015, rte des Reys de Saulce - 26270 Mirmande (France)**

3. Le solde des frais de participation ainsi que les repas sont à régler à votre arrivée au Centre par chèque ou espèces.

NB : Nous ne sommes **pas** équipés pour accepter les paiements par carte bancaire.

LOGEMENT

Pour la réservation de votre hébergement, vous êtes invités à prendre contact directement avec les personnes / gites qui louent des chambres à proximité du Centre (voire liste page 7) ou par vos propres moyens.

REPAS

Vous avez la possibilité de prendre soit *tous* les repas du séjour, soit aucun. (à préciser à l'inscription).

Forfait repas (= tous les repas du séjour, 3 midis, 4 soirs, 4 petit-déjeuners) : 110 €

Sesshin Toussaint : supplément deux jours complets, environ 60 €

Cuisine de type « familial », pas de menus spéciaux possibles

ACCUEIL ET ARRIVEE AU CENTRE : le premier jour entre 13h15 et 14h45

Pour votre confort, pensez à vous munir de :

- Paire de **chaussettes**, réservée à l'usage du dojo - Lampe de poche pour le chemin près du Centre
- Bonnes chaussures / habillement pour l'extérieur - Vêtements souples et confortables.

En cette période : nous invitons chacun à respecter les gestes barrières

NB : - *Chaque participant prend l'entière responsabilité de ses expériences en groupe et en travail individuel.*

- *La participation aux séjours n'autorise pas à travailler au nom des animateurs ou au nom du « Centre Dürckheim ».*

FICHE D'INSCRIPTION

I. Je désire participer au séjour: Retraite Sesshin

du _____ au _____ 2021

Si séance individuelle *LeibWeg pendant la retraite*, indiquez le nombre de séance(s) souhaité :

1 2 (sous réserve de disponibilité au moment de l'inscription)

II. NOM: _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél/mob.: _____

E-mail : _____

III.

• **Repas**

Je prendrai **tous les repas** du séjour au Centre

Je ne prendrai **aucun** repas

• **Logement** Pour votre réservation, vous êtes invités à prendre contact directement avec les personnes / établissements qui louent des chambres à proximité du Centre.

Cf liste ci-dessous (p.7)

IV. Ci-joint, je vous adresse les **arrhes de 100 euros** pour la réservation
chèque à l'ordre de "Centre Dürckheim" ou virement (nous consulter pour l'IBAN)

Date : _____ Signature : _____

RETRAITES EN SILENCE

Retraites ouvertes à tous, animées par **Jacques Castermane**
et avec la participation d'élèves certifiés.

« *Ne vous laissez pas glisser dans la volupté des tourments !* » Sénèque

Un participant à une retraite a très justement défini le but des retraites en silence : « *J'ai compris que mon devoir n'est pas de changer moi-même mais de devenir moi-même !* ».

Apprendre à se familiariser avec une manière d'être plus calme, plus sereine, plus confiante.

L'exercice du *silence libère l'esprit* du tumulte des pensées autonomes et ouvre sur un espace intérieur où, en dépit des bruits du monde extérieur règne un silence apaisant.

Exercer la **décélération** ! Avoir du temps pour soi et découvrir les vertus de la lenteur ; donner de l'importance au **sentir** et vivre le **moment présent**.

Apprendre ou approfondir la **pratique méditative sans objet** appelée zazen ; découvrir, à travers **différents exercices simples** que le corps est le champ où l'être, notre propre essence, œuvre en secret. « *Grâce au paisible va et vient du souffle, tout en moi devient calme !* ».

Chaque jour un **exposé** : l'occasion d'aborder différents thèmes : Qu'est-ce que l'expérience spirituelle ? – Peut-on se libérer des réactions émotionnelles ? – La relation entre le psychologique et le spirituel - Le numineux – La méditation n'est-elle pas une fuite du monde ?

Et un temps réservé au **question-réponse**. Nous envisagerons comment transférer dans une **action** les réponses, qui, lorsqu'elles restent conceptuelles et abstraites, ne mènent nulle part.

Et, sans attendre, se familiariser avec une autre manière de vivre le quotidien. « *Au cours de cette retraite, j'ai appris à prendre conscience du sérieux de chaque moment de l'existence. J'ai appris que ma vie ne commence pas... lorsque j'ai terminé la vaisselle !* ».

La retraite, si elle est conseillée aux personnes qui viennent au Centre Dürckheim pour la première fois est aussi l'occasion, pour celles et ceux qui cheminent sur la Voie de l'action depuis des années, de renouveler la pratique et d'approfondir l'expérience intérieure.

Séances individuelles de LEIBWEG

Par la prise en main, faire l'expérience des ressources du corps : le calme, la paix intérieure. Par le toucher, se familiariser avec une autre manière d'être. Durant les retraites, possibilité d'une ou de deux séances individuelles appelées LeibWeg selon disponibilité. (65 €/ séance, TVA 20 % incluse). Avec Line Ramel et/ou d'autres élèves certifiés.

SESSHIN

Pratique intensive de la méditation (zazen)

Sesshin animées par **Jacques Castermane**
et avec la participation d'élèves certifiés.

**« En renouvelant et en approfondissant la pratique d'un exercice
– toujours le même – on approfondit la connaissance de soi ».**

Sesshin, un mot de la langue japonaise qui signifie « **Aller droit au cœur** ».

Il s'agit, pendant quelques jours, d'une pratique régulière et intensive de la méditation (zazen) afin d'expérimenter et de devenir conscient que :

- * si le mental est le domaine de l'agitation, le *corps* est le domaine du calme.
- * si le mental est le domaine du bruit, le *corps* est le domaine du silence.
- * si le mental est le domaine de l'éparpillement, le *corps* est le domaine du moment présent.
- * si le mental est le domaine de l'ego, le *corps* est le domaine de l'être, de notre essentiel.

Alternent des périodes de trois méditations (zazen) de 25 minutes (marche méditative entre chaque assise), des périodes de repos d'une demi-heure, les repas, le *samu* (pratiquer la pleine attention dans les tâches au jardin et dans la maison).

La sesshin est un travail méticuleux sur soi-même afin de se libérer, **en perdant l'habitude du trop** : la surabondance de pensées inutiles, erratiques, et les réactions affectives auxquelles elles donnent naissance. L'attention portée sur les perceptions sensorielles prépare les conditions de l'éveil à notre vraie nature, notre nature essentielle.

Chaque jour, un court exposé (teisho) rassemble des indications concernant l'exercice et l'expérience. Durant chaque sesshin, plusieurs rencontres individuelles (dokusan) ont pour but d'accompagner la pratique et le vécu.

NB. Il est nécessaire d'avoir préalablement participé à une retraite pour s'inscrire à une sesshin.
Les repas se prennent obligatoirement au Centre durant la sesshin.

SITUATION ET ACCES



Coordonnées GPS :

Latitude: 44.695272 - Longitude: 4.821754

co-voiturage: <http://www.blablacar.fr>

Situé dans la **Drôme** (Rhône-Alpes), à mi-distance entre Lyon et Marseille, Mirmande est un beau village médiéval, entouré de collines, de champs et de forêts.

Par la route :

- Venant du **Sud** (Avignon) ou du **Nord** (Lyon):

> Sortie autoroute A7 à « **Saulce/Rhône** » (Montélimar Nord) (sortie 17)

> Au giratoire, prenez la première sortie à droite et vous vous retrouvez sur la **N7** en direction des Reys-de-Saulce

> Poursuivez sur **2,8 km** puis, aux Reys-de-Saulce, prenez la première à droite direction Mirmande (**D204 A**)

> Après 200m, vous êtes à un croisement (STOP), continuez tout droit sur **1,9 km** et vous verrez sur votre droite l'indication: « Centre Dürckheim » (2 grands cyprès à l'entrée).

Par le train :

- Depuis la gare de **Montélimar**: prendre le car n°**30** direction Valence. Arrêt du car : « **Les Reys-de-Saulce** » (trajet en bus: 20 minutes)

ou

- Depuis la gare de **Valence TGV**: prendre

a/ la navette (train ou bus => <https://www.trainline.fr/gare/valence-ville>) pour la gare de **Valence Ville**, puis

b/ le car n°**30**, direction Montélimar. (trajet en bus: 45 minutes)

Kéolis Drôme, tél : (+33) 04 75 44 10 33

Horaires des cars, ligne 30 : https://www.keolis-drome-ardeche.fr/sites/default/files/horaires_pdf/fiche-horaires-ete-2020-l30.pdf



CHAMBRES D'HOTES A PROXIMITE DU CENTRE

En rouge = accessible à pied (10 à 20 min) - En bleu = à quelques minutes en voiture

I. Chambres chez l'habitant (tarifs modérés):

- Le Rempart** - Mirmande - Tel : 06 83 59 48 87 / 04 75 63 15 88 – gadenne.co@gmail.com
- La Buissière** – Mirmande - Tel : 04 75 63 02 51 - info@labuissiere-mirmande.com - www.labuissiere-mirmande.com
- La Grange** - Cliousclat - Tel : 06 11 48 90 11 – valerie.moscatelli@orange.fr - <https://www.instagram.com/lagrangeducontrevent/>
- L'Oyselère** - Cliousclat - Tel: 04 75 43 39 43 - loy.c@wanadoo.fr - <http://loyseliere.e-monsite.com/>
- Le Mas de Garde** - Mirmande - Tel: 06 13 74 35 96 - carole.blaizot@orange.fr
- Justine & Luc** - Mirmande - Tel: 06 35 52 87 85 - luc.biasucci@hotmail.fr - www.airbnb.fr/rooms/32706149
- Mireille Henaff** - Mirmande - Tel: 04 26 52 71 17 ou 06 76 04 07 57 - mireillehenaff@yahoo.fr
- Cyrille Piou** – Saulce-sur-Rhône - Tel: 06 81 37 79 61– cyrille.piou@sfr.fr - www.airbnb.fr/rooms/19451943
- La Teyssonne** - Mirmande - Tel: 06 66 77 33 29 - lrg69@icloud.com - www.airbnb.fr/rooms/39149967

II. Chambres d'hôtes / gîte :

- Les Fougères** – Mirmande - Tel : 04 75 63 01 66 - www.mirmande-fougeres.com
- Les Vergers de la Bouligaire** – Mirmande - Tel: 06 30 55 03 02 - www.lesvergersdelabouligaire.fr
- Petit Logis** - Mirmande - Tel : 04 75 63 02 92 - <http://sbc26m.free.fr/logis/dormir.html>
- La Chabrière** – Cliousclat - Tel : 04 75 63 12 76 - www.lachabrierecliouclat.cabanova.fr
- La Mirmandise** - Mirmande – Tel : 04 75 44 97 75 - www.lamirmandise.fr
- Le Clos de la Chardonnière** – Les Reys de Saulce - Tel: 06 17 82 59 02 – www.leclosdelachardonniere.fr
- Maison Jules Goux** - Mirmande Tel: 06 10 96 60 27- maisonjulesgoux@yahoo.fr
- Gîte Le Temps des Cerises** - Mirmande - Tél: 04 75 42 87 92 - <https://gitemirmande.wixsite.com/letempsdescerises>
- Le Rouve Vert** - Grâne - 04 75 63 22 19 - www.rouveyre.com
- Gîte Les Sources de Mirmande** - Mirmande - Tel: 09 52 25 19 53 - www.sourcesdemirmande.fr
- Le Matignier** - Mirmande - Tel: 06 34 26 63 65 ou 06 09 45 12 52 – [www.gite-lematignier.fr/ - !/](http://www.gite-lematignier.fr/)

III. Campings

- La Poche** – Mirmande - Tel : 04 75 63 02 88 - www.camping-lapoche.eu
- Le Véronne** – Saulce - Tel : 04 75 63 01 70 - www.campingleveronne.com

IV. Hôtels

- La Capitelle** - Mirmande - Tel : 04 75 63 02 72 - www.lacapitelle.com
- L'Hôtel de Mirmande** - Mirmande - Tel : 04 75 63 13 18 - www.hotelmirmande.com
- Chambres Margot** - Mirmande - Tel : 04 75 63 08 05 - <http://chambresmargot.fr>
- La Treille Muscate** – Cliousclat - Tel : 04 75 63 13 10 - www.latreillemuscate.com
- Les Aubergistes** - Marsanne - Tel : 04 75 90 32 35 - www.les-aubergistes.fr/lhotel
- Maison Saint Joseph** - Marsanne - Tel : 04 75 90 32 50 – <http://maisondaccueilstjoseph.cef.fr>
- Hôtel Campanile** - Les Tourrettes - Tel : 04 75 90 02 23 - www.campanile-montelimar-les-tourrettes.fr
- Aptes à recevoir les personnes à mobilité réduite :**
- Hôtel Ibis** - Saulce-sur-Rhône - Tel: 04 75 63 09 60 - www.ibishotel.com
- Les Oliviers** - Lorient - Tel : 04 75 61 00 55 - www.hotel-les-oliviers.eu

PRATIQUER PRES DE CHEZ SOI

PERSONNES CERTIFIEES par le Centre Dürckheim

Liste des personnes habilitées à vous accompagner sur la Voie de l'action et la pratique du LeibWeg. Elles ont suivi « L'Enseignement » (huit années) proposé au Centre Dürckheim – par Jacques Castermane - où elles continuent de se rendre au moins trois fois par an, afin de renouveler et d'approfondir leur cheminement sur la Voie tracée par K.G. Dürckheim.

FRANCE

01 - Ain

Marie-Rose Moine - 01000 Bourg-en-Bresse - 04 74 22 45 48 - marie-rose.moine@orange.fr

05 - Hautes-Alpes

Joël Paul - 05100 Briançon - 06 48 22 00 53 - joel.paul@orange.fr

10 - Aube

Anne Vincent – 10800 St Thibault - 03 25 41 82 22 - avincent@eutonie.fr - www.meditation-zen-troyes.com

13 / 84 - Bouches-du-Rhône et Vaucluse

Irène Andréakos - 13500 Martigues (Carro) - 06 66 02 87 15 – ireneandreakos@gmail.com

Martine Bairoch - 13160 Châteaurenard - 06 76 18 85 81 - martine.bairoch@gmail.com

Alain Gras - 13160 Châteaurenard - 06 16 02 54 36 - alain.gras84@orange.fr

16 - Charente

Jean-François Machet – 16300 Barbezieux-Saint-Hilaire - 06 52 62 83 21 – jeanfrancois@zazen-leibweg.com

18 - Cher

Marie-Annik Kamphuis – 18000 Bourges – 06 72 77 45 02 – makamphuis@yahoo.fr

26 - Drôme

Line Ramel - 26270 Mirmande - 06 72 81 26 13 - line.ramel@free.fr

35 - Ille-et-Vilaine

Colette Hey – 35000 Rennes - 06 45 87 97 55 – colettehey@yahoo.com - www.colette-hey.com

36 - Indre

Magali Oechsner – 36160 Urciers – 07 81 64 87 81 – magalioechsnerdeconinck@gmail.com

49 - Maine et Loire

Jean-Yves Gruau – 49130 Ste-Gemmes/Loire - 06 80 67 22 99 – jygruau@wanadoo.fr

56 - Morbihan

Annie Bourgoïn - 56250 Elven - 06 80 71 98 89 - annie.bourgoïn0147@orange.fr - <http://anniebourgoïn.free.fr/>

68 - Haut-Rhin

Christine Morandini – 68230 Wihr-au-Val – 06 42 28 77 07 – c.morandini@free.fr

75 / 92 - Paris & Hauts-de-Seine

Elisabeth Cuvillier - 92130 Issy-les-Moulineaux - 06 16 11 72 79 - elicuvillier@gmail.com - www.ledojo.org

Nicolas Poulet - 75004 Paris - 06 60 67 45 99 - nicopoulet@aol.com - <http://www.nicolaspoulet-leibtherapeute.fr>

BELGIQUE

Andrée Anrieu - 1190 Bruxelles - (+32) 486 70 97 84 – andreelambois@gmail.com

SUISSE

Genève

Eveline Haenni - 1201 Genève – 022-740 20 93 - ehaenni@hotmail.com

Martine Bairoch - Genève – 079-462 00 25 - martine.bairoch@gmail.com

Valais

Jean-Pierre Rieben - 1933 Sembrancher – 079-206 57 75 - jpriebe@bluewin.ch - www.montagneguidance.ch

Vaud

Geneviève Frei - 1052 Le Mont s/Lsne – 021-652 08 41 - gen-al.frei@citycable.ch - www.rienquesasseoir-meditation.ch

Geneviève Reynaud – 1610 Oron-la-Ville - 021-781 34 19 - lapratique@bluewin.ch - www.lapratique.ch

Marie-Line Zulliger - 1012 Lausanne - 021 728 50 37 - mlzulliger@hotmail.com

ANDORRE

Roger-Gabriel Detcheverry – AD600 Sant-Julia - (+376) 833 554 – ayeldetch@gmail.com - <https://cami-zen.com>

ITALIE

Delfina Lusiardi – 25100 Brescia (Lombardia) - (+39) 030 43033 - delfinalusi@gmail.com

Travaillent également dans la ligne de K.G. Dürckheim

Florence Burrus 1006 Lausanne **Suisse** Tel : (+41) 021-601 50 09

Concha Quintana 28029 Madrid **Espagne** Tel : (+34) 091-378 03 17