



Le CENTRE DÜRCKHEIM

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

Depuis 2010, Dominique Durand assume, en partage avec Jacques Castermane,
la transmission de la voie tracée par Graf Dürckheim.

PROGRAMME 2019

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

DATES RETRAITES EN SILENCE ET SESSHIN

➤ **Retraites** (Début retraite 1er jour: 12h00 - fin retraite dernier jour : 11h30)

C1 - du vendredi **15 février** au mardi **19 février**

C2 - du lundi **25 février** au vendredi **1er mars**

C3 - du vendredi **15 mars** au mardi **19 mars**

C4 - du lundi **25 mars** au vendredi **29 mars**

C5 - du samedi **27 avril** au mercredi **1^{er} mai**

C6 - du samedi **4 mai** au mardi **8 mai**

C7 - du mercredi **12 juin** au dimanche **16 juin** => avec **Danse méditative**

Été : C8 - du lundi **8 juillet** au vendredi **12 juillet**

C9 - du jeudi **18 juillet** au lundi **22 juillet**

C10 - du vendredi **2 août** au mardi **6 août**

C11 - du vendredi **9 août** au mardi **13 août**

C12 - du vendredi **18 octobre** au mardi **22 octobre**

C13 - du samedi **9 novembre** au mardi **13 novembre**

➤ Possibilité de **Courts séjours** : Participation au premier après-midi et aux deux premières journées des **Retraites** (sauf Retraite avec Danse méditative)

➤ **Sesshin 5 ½ jours** - *prérequis : avoir participé à au moins une retraite*

S1 – **Sesshin de Pâques** - du mercredi **17 avril** au mardi **23 avril**

S2 – **Sesshin d'été** - du lundi **19 août** au dimanche **25 août**

S3 – **Sesshin de la Toussaint** – du lundi **28 octobre** au dimanche **3 novembre**

(Début sesshin 1er jour: 18h00 - Fin de sesshin dernier jour: 10h30)

➤ **Sesshin 3 jours** - *prérequis : avoir participé à au moins une retraite*

- **Sesshin printemps** (w-e Ascension) : du jeudi **30 mai** au dimanche **2 juin**

- **Sesshin hiver:** du jeudi **5 décembre** au dimanche **8 décembre**

(Début sesshin 1er jour : 12h00 – fin de sesshin dernier jour : 11h30)

DE QUOI S'AGIT-IL ? DESCRIPTIFS

RETRAITES EN SILENCE

Retraites ouvertes à tous, animées par **Jacques Castermane** et/ou **Dominique Durand** et, ponctuellement, en co-animation, avec d'autres collaborateurs 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.

Frais de participation: **375 €** TVA 20 % incluse

NOUVEAU ! *En réponse à la question comment méditer et pourquoi ?*

COURTS SÉJOURS AU CENTRE

Durée : deux jours et demi.

Destiné aux personnes qui, tout à la fois, sont attirées par la Voie tracée par Dürckheim et hésitent ou n'ont pas la possibilité de consacrer cinq jours pour aborder ce chemin d'expérience et d'exercice.

Il s'agit du **premier après-midi et des deux premières journées des Retraites en silence**. Le séjour commence le premier jour d'une retraite en silence à 12h00 et se termine le troisième jour de la retraite à 19h30, après le dîner.

Frais de participation: **250 €** TVA 20 % incluse

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 collaborateurs certifiés.

SESSHIN

Pratique intensive de la méditation (zazen)

Sesshin animées par **Jacques Castermane**,
et, ponctuellement, **Dominique Durand** et/ou d'autres collaborateurs 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** ». Nous proposons des sesshin d'une durée de cinq jours complets et deux sesshin de trois jours.

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* (entretien jardins et 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 et/ou de pratiquer régulièrement zazen pour s'inscrire à une sesshin. Les repas se prennent obligatoirement au Centre durant les sesshin.

Frais de participation : Sesshin 5 ½ jours: **390 € TVA 20 % incluse**
Sesshin 3 jours: **265 € TVA 20 % incluse**

Une retraite avec Danse méditative

du mercredi **12 juin** au dimanche **16 juin**

« *La danse est, comme la voix, l'art le plus proche du corps ; en cela le corps est instrument, outil privilégié de la transformation de soi. Un geste répété cent fois finira-t-il par émerger de notre profondeur et parviendra-t-il à déchirer nos enfermements et à ouvrir les volets de l'âme? Oui, je le crois. Mais comment cela est-il possible? Il me semble essentiel de trouver et d'exercer le centre vital de la personne afin de sentir qu'elle est pleinement enracinée dans le sol, mais aussi " enracinée " dans le ciel ainsi ses gestes vont-ils rayonner à partir de ce centre. Rechercher le geste juste, celui qui, purifié de l'ego, permet d'être authentique. La danse méditative et sacrée est ce geste qui vient du cœur et déploie sa parole dans l'espace.* » Florence Burrus

La danse méditative est accessible à tous, il n'est pas nécessaire de savoir danser.

Danseuse et pianiste de formation, **Florence Burrus** pratique zazen et a suivi les enseignements de Graf Dürckheim à Rütte ; durant cette semaine, l'animation du séjour est partagée entre Florence Burrus et Jacques Castermane. Au cours de ce séjour également, chaque matin, pratique méditative.

Frais de participation: **400 € TVA 20 % incluse**

INFORMATIONS PRATIQUES

INSCRIPTION

1. Ecrivez-nous - mail: contact@centre-durckheim.com - ou téléphonez - lundi au jeudi: de 12h00 à 13h30
tél.: (+33) 04 75 63 06 60 - pour vérifier qu'il reste de la place.
2. Puis adressez-nous la **fiche d'inscription** (cf. p. 7) accompagnée des **arrhes de 100 euros**,
par chèque : à l'ordre de « Centre Dürckheim »
ou par virement : IBAN: FR76 3000 3014 0000 0208 6894 373 - BIC: SOGEFRPP

Adresse postale: **Centre Dürckheim – 1015, rte des Reys de Saulce - 26270 Mirmande (France)**
3. Le solde des frais de participation* est à régler à votre arrivée au Centre (par chèque ou espèces).
Règlement des repas : sur place également (ordre : LMSO)
NB : Nous ne sommes **pas** équipés pour accepter les paiements par carte bancaire.

* Ce solde peut être réglé en plusieurs mensualités.

Conditions d'annulation : En cas de désistement, à moins de 15 jours du début du séjour, les arrhes seront perdues. Toute annulation entraîne une retenue de 10 € pour frais ainsi que la retenue de la TVA (20 %) si le chèque a déjà été encaissé. En cas de départ anticipé, quelle que soit la cause, la totalité du séjour est due.

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 ».
- Si vous rencontrez des difficultés à réunir la somme demandée pour votre participation, faites-nous en part.

LOGEMENT

Pour la réservation de votre chambre, vous êtes invités à prendre contact directement avec les personnes qui louent des chambres à proximité du Centre. Voir liste ci-dessous. Possibilité d'hébergement en chambre individuelle, dès 35 € / nuit

REPAS BIO & végétariens

Forfait pour tous les repas (p-déj, midi, soir) du séjour : Retraites: **106 €** - Sesshin 5½ jours: **142 €**
Courts séjours et sesshin 3 jours: **78 €**.

Le règlement des repas se fait à l'arrivée au Centre, chèque à l'ordre de LMSO (traiteur) ou en espèces.

ACCUEIL ET ARRIVEE AU CENTRE

Retraites, courts séjours & sesshin 3 jours:

le premier jour entre 10h15 et 11h45 (bus dont l'arrivée aux Reys-de-Saulce est à midi = ok)
ou la veille entre 18h et 18h45 (si annoncé sur votre fiche d'inscription).

Sesshin 5 ½ jours: le premier jour entre 16h et 18h.

Si vous arrivez par les transports publics, nous pouvons venir vous chercher à l'arrêt des Reys de Saulce si votre car arrive **durant les heures d'accueil** et si nous sommes préalablement avertis de votre heure d'arrivée par tél. ou mail.

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

https://www.keolis-drome-ardeche.fr/sites/default/files/horaires_pdf/horaires_l30.pdf

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.

SITUATION ET ACCES



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 :

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 Dürkheim » (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)

Coordonnées **GPS** :

Latitude: 44.695272 - Longitude: 4.821754

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



CHAMBRES D'HOTES A PROXIMITE DU CENTRE

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

Le Rempart - Mirmande - Tel : 04 75 63 15 88 – gadenne.colette@neuf.fr

La Buissière – Mirmande - Tel : 04 75 63 02 51 - www.labuissiere-mirmande.com

Les Fougères – Mirmande - Tel : 04 75 63 01 66 - www.mirmande-fougères.com

Les Vergers de la Bouligaire – Mirmande - Tel: 06 30 55 03 02 - www.lesvergersdelabouligaire.fr

La Grange - Cliousclat - Tel : 06 11 48 90 11 – valerie.moscatelli@orange.fr - <https://www.instagram.com/lagrangeducontrevent/>

Petit Logis - Mirmande - Tel : 04 75 63 02 92 - <http://sbc26m.free.fr/logis/dormir.html>

L'Oyselière - Cliousclat - Tel: 04 75 43 39 43 - loy.c@wanadoo.fr - <http://loyseliere.e-monsite.com/>

Chez Joseph - Mirmande Tel: 06 50 83 52 65 – joseph.poulain26@gmail.com

Maison Jules Goux - Mirmande Tel: 06 10 96 60 27- maisonjulesgoux@yahoo.fr

Le Matignier - Mirmande - Tel: 06 34 26 63 65 ou 06 09 45 12 52 – www.gite-lematignier.fr/ - !/

Le Clos de la Chardonnière – Saulce/Rhône - Tel: 06 17 82 59 02 – www.leclosdelachardonniere.fr

La Chabrière – Cliousclat - Tel : 04 75 63 12 76 - www.lachabrierecliouclat.cabanova.fr

Rouveyre - Grâne - 04 75 63 22 19 - www.rouveyre.com

Gîte Le Temps des Cerises - Mirmande - Tél: 04 75 42 87 92 - <https://gitemirmande.wixsite.com/letempsdescerises>

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

Campings

La Poche - Tel : 04 75 63 02 88 - www.camping-lapoche.eu

Le Véronne - Tel : 04 75 63 01 70 - www.campingleveronne.com

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

FICHE D'INSCRIPTION

I. Je désire participer au séjour: Retraite Court-séjour Sesshin

du _____ au _____ 2019

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** (*bio et végétariens*)

Je prendrai **tous les repas** au Centre

Je ne prendrai **aucun** repas

• **Arrivée au Centre**

La **veille** de la retraite (accueil entre 18h et 18h45)

Ne cocher cette case que si vous êtes certain d'arriver la veille entre 18h et 18h45

Le **jour-même** (Retraites, sessions et sesshin 3 jours : accueil **entre 10h15 et 11h45**)

(Sesshin 5 ^{1/2} jours : accueil entre 16h et 18h)

• **Logement** Pour votre réservation, vous êtes invités à prendre contact directement avec les personnes / établissement qui louent des chambres à proximité du Centre. Cf liste ci-dessus (p.6)

IV. Ci-joint, je vous adresse les **arrhes de 100 euros** pour la réservation
chèque à l'ordre de "Centre Dürckheim" ou virement => [RIB](#).

Date : _____ Signature : _____

PRATIQUER PRES DE CHEZ SOI

CERTIFIES 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 et/ou Dominique Durand - où elles continuent de se rendre, trois fois par an, afin de renouveler et d'approfondir leur cheminement sur la Voie tracée par K.G. Dürckheim.

Dominique Durand - 38000 Grenoble - 04 76 46 33 95 / 06 86 91 50 83

association.instant@gmail.com - <https://associationinstant.wixsite.com/associationinstant>

FRANCE

Ain

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

Alpes de Hautes Provence

Brigitte Blanc - 04000 Digne-les-Bains - 06 70 73 35 76 - brijtblanc@orange.fr

Aube

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

Bouches-du-Rhône et Vaucluse

Irène Andréakos - 13500 Martigues (Carro) - 06 67 43 03 16 – 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

Christine Mulard - 84000 Avignon - 06 74 52 24 24 - christine.mulard@sfr.fr

Creuse

Magali Oechsner – 23140 Domeyrot – 07 81 64 87 81 – magali.oc@orange.fr

Drôme

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

Haut-Rhin

Christine Morandini – 68230 Whir-au-Val - 03 89 41 31 52 – c.morandini@free.fr

Hautes-Alpes

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

Ille-et-Vilaine

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

Maine et Loire

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

Morbihan

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

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>

Puy-de-Dôme

Marie-Annik Kamphuis – 63140 Châtel-Guyon – 06 72 77 45 02 – makamphuis@yahoo.fr

BELGIQUE

Andrée Anrieu - 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 - jprieben@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

Vaud & Jura Bernois

Marie-Line Zulliger - 1012 Lausanne, Yverdon et Moutier - 021 728 50 37 - mlzulliger@hotmail.com

ANDORRE

Roger-Gabriel Detcheverry – AD600 Sant-Julia - (+376) 833 554 – ayeldetch@gmail.com

ANGLETERRE

Jean-François Machet - Londres E1 5HA - (+44) 7740 974 389 – jeanfrancois@zazen-leibweg.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

Retour au site www.centre-durckheim.com