

Venez découvrir le Domaine d'Avallon

Shangpa Karma Ling



Le domaine d'Avallon est un éco-site apprécié pour son environnement naturel, calme et inspirant. En son sein, se trouve la Chartreuse de St-Hugon qui fut dès 1173 un haut lieu spirituel.

En 1979, la chartreuse est offerte à Kalu Rangjung Künychab, éminent maître bouddhiste tibétain, qui y fonde l'Institut Shangpa Karma Ling. Il en confie la direction spirituelle à Denys Rinpoché qui devient ainsi le supérieur de la communauté Shangpa Rimay.

Fidèle à cette transmission, le domaine d'Avallon accueille aujourd'hui tous ceux qui souhaitent découvrir le lieu, la méditation ou l'enseignement du Bouddha qu'ils soient amateurs d'histoire et de patrimoine, intéressés par la spiritualité ou la nature...



Visite guidée du domaine

Au cours d'une promenade d'environ 1h30, vous découvrirez l'environnement naturel exceptionnel du domaine d'Avallon, sa culture et son histoire, des pères Chartreux jusqu'à nos jours. Un aperçu des différentes activités du lieu vous sera également proposé.

Les visites débutent à 14h30 :

> De juillet à août : les jeudis, vendredis, samedis, dimanches et jours fériés

> D'avril à juin et de septembre à novembre : week-ends et jours fériés
> 5€ la visite

Week end découverte

Découvrir en l'espace d'un week-end les bases de la méditation de pleine présence, c'est découvrir une nouvelle façon de vivre le présent, de mieux comprendre notre fonctionnement et comment bien vivre nos émotions.

Ces week-ends peuvent également être un rappel pour ceux qui ont déjà reçu des instructions de méditation ou ont déjà pratiqué.

> 30€ la journée

Journée Découverte

Prenez le temps d'une journée pour vous initier à la pleine présence (mindfulness), découvrir l'éco-site d'Avallon, sa richesse culturelle et historique, ses activités. Vous partagerez avec nous le déjeuner dont les 20 premières minutes se déroulent en silence.

Déroulement de la journée :

10h - 12h30 : Pleine présence
12h30 - 14h30 : Repas bio et végétarien, temps libre
14h30 - 16h : Visite guidée

> Tous les samedis d'avril à novembre, sur réservation.
> 35€ la journée

La retraite continue

La retraite continue permet à chacun de venir méditer à tout moment de l'année. 365 jours par an, intégrez le programme pour une heure, un jour, une semaine ou plus.

Pour goûter pleinement l'expérience de la pleine présence, il est conseillé de suivre la retraite continue pendant au moins une semaine.

> 7€ la session de 1h
13€ la demi-journée
25€ la journée en semaine

www.rimay.net

Domaine d'Avallon
Hameau de St Hugon, 73110 Arvillard

A 2h de Lyon, 1h de Grenoble et 45 mn de Chambéry
Coordonnées GPS : 45.419569, 6.143998

Imprimé sur papier PEFC/encres végétales
Imprimerie Couleurs Montagne



Conception graphique : Stéphanie Debeauvais

✉ Réservations et inscriptions : Accueil@rimay.net / +33 (0)4 79 25 78 00
Hébergement et repas sur réservation (adhésion annuelle non comprise) sont à régler à l'accueil à votre arrivée.

Une boutique est à votre disposition de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (fermée le mercredi).
Suivez-nous sur [Facebook](https://www.facebook.com/Domaine.d'Avallon) [Domaine d'Avallon](https://www.facebook.com/Domaine.d'Avallon)