

Retraite au Portugal

Rencontres avec Ganga Mira *De la vague à l'Océan*

22 avril -4 mai 2024
Aljezur en Algarve



Bonjour à tous,

Je suis heureuse de vous annoncer la retraite au Portugal pour rencontrer Ganga Mira.

En espérant qu'il rencontre vos aspirations et que nous ayons la joie de vivre ces heureux moments ensemble.

1- LE BUT DE CE VOYAGE :

Le but de ce voyage est de rencontrer Ganga Mira et de bénéficier de ses enseignements et de sa présence, à Aljezur au Portugal où elle vit.

La fréquentation des sages est l'une des plus grandes bénédictions sur le chemin spirituel.

En Inde, être en présence d'un être réalisé est appelé satsang, ce qui signifie littéralement : s'asseoir en présence de la Vérité ou de ce qui Est...
C'est ce que nous aurons l'a possibilité de vivre lors de cette retraite, en présence de Ganga Mira.

« Il n'y a pas de source d'inspiration, de consolation et de joie plus grande que le satsang ».
Swami Sivananda

Ganga Mira a été disciple et l'épouse d'un grand maître de l'advaita, **H. W. L. Poonja**, surnommé Papaji, lui-même disciple de Sri Ramana Maharshi, l'un des plus grands sages de l'Inde, dans la voie de la non-dualité. Ayant elle-même réalisée le Soi, Ganga Mira enseigne depuis plus de 25 ans dans une transmission directe, à travers sa présence et ses satsang.



2- DESCRIPTION DU SEJOUR : « De la vague à l'Océan »

Ce voyage est une retraite spirituelle.

Il est essentiellement axé sur les rencontres avec Ganga Mira.

Nous participerons aux 4 satsang publics* donnés par Ganga Mira pendant notre séjour. (En principe les mardis et vendredi).

Nous aurons en plus la chance de la rencontrer deux ou 3 fois en privé pour des satsang en français, dans notre gîte. Ganga Mira aime se rendre très accessible et il sera aussi possible d'être en sa compagnie de façon informelle, lors de promenade ou à la plage, ce qui permettra un contact plus personnel avec elle.

(*Ganga Mira est d'origine belge et s'exprime dans un anglais très accessible. Possibilité de traduction simultanée si besoin lors des satsang publics).

Pour permettre à chacun de se donner les meilleures chances de recevoir et d'intégrer ces enseignements, des séances de yoga et de méditation seront proposés presque chaque jour ainsi que des chants dévotionnels ou des mantras lors de nos veillées. (Notons que ces pratiques spirituelles ne sont pas directement rattachées à la voie directe de la connaissance transmise par Ganga, mais elles font parties des grandes pratiques spirituelles de la tradition de l'Inde et du Yoga et prédisposent notre corps et notre mental à saisir la vérité).

Le reste du temps, il vous sera proposé de découvrir des plages sublimes à perte de vue et de très promenades au bord de l'océan dans une nature grandiose. À cette période de l'année, les fleurs et la végétation explosent. La présence de l'Océan est très puissante, c'est le paradis des surfeurs et des amoureux des grands espaces.

Nous ferons aussi connaissance avec la sangha* locale de Ganga Mira et pourrons participer librement aux activités qu'elle propose (* la sangha désigne le groupe de « chercheurs spirituels autour d'un maître, ce sont les personnes qui suivent son enseignement).

Nous bénéficierons de la richesse du groupe pour échanger sur ce que nous avons reçu et compris, sur nos questionnements et nos expériences.

Chacun pourra disposer librement de son temps libre, sur un mode plus intériorisé ou en groupe, selon l'envie du moment. Chaque soir, un point de groupe permettra de mettre en commun nos envies et nos besoins pour ajuster notre programme.

Ainsi au gré des rencontres, des événements locaux, de la disponibilité des uns et des autres, des besoins et des envies, notre programme sera évolutif.

Toutes les propositions sont optionnelles. Chacun pourra disposer de son temps. L'organisation se fera de manière consensuelle, en groupe.

Nous disposerons sur place de 2 ou 3 véhicules, ce qui permettra une souplesse de mouvement au groupe.

3-DATES ET BUDGET

- **Voyage complet en groupe du 22 avril au 4 mai 2024 (13 jours/ 12 nuits)**

En fonction des places disponibles, il est possible de ne participer que partiellement à cette retraite. Pour tous cas particulier, contacter Claire.

NB : Les charges d'hébergement sont fixes et sont calculées pour 10 personnes, elles seront revues si le groupe est plus ou moins nombreux.

	BUDGET ESTIME	PRIX PAR PERSONNES
(1) A verser à Graines d'Ananda en une ou deux fois : (Acompte + solde)	Frais d'organisation et d'accompagnement ⁽¹⁾	250 €
	Frais touristiques :	
	1) Frais d'Hébergements ⁽¹⁾ 12 nuits (Du 22 avril au 4 mai) :	490€
	- 2) Frais de transport sur place ⁽¹⁾ (véhicules de location + essence + péages)	110 €
	3) Repas sur la base de la ½ pension : 250€ ⁽²⁾	250 €
(2) A conserver avec vous en espèces dans une enveloppe dédiée, qui sera dépensée sur place au fur et à mesure.	4) Divers ⁽²⁾ (Intervenant, visites, extra, imprévus...) 100 €	100 €

	Sous-total estimé (sans le transport de France jusqu'à Lisbonne ou Aljezur)	1200 €
	<u>Frais restants à votre charge :</u> Adhésion aux Chemins de Shanti (15€) Billets d'avion ou transport jusqu'à Lisbonne Nuit et repas à prévoir à Lisbonne si arrivée le 21 Les repas non compris Les donations libres en conscience pour Ganga Mira, à chaque satsang	

LES FRAIS D'ORGANISATION ET D'ACCOMPAGNEMENT COMPRENNENT :

- La préparation du voyage (organisation, logistique, élaboration du programme, communication avec les intervenants les différents prestataires de service)
- Les frais d'inscription, les conseils avant le voyage.
- L'accompagnement par Claire sur place.
- Les pratiques de yoga et méditation proposées sur place par Claire.
- La traduction des enseignements pendant les satsang publics

LES DEPENSES TOURISTIQUES (HEBERGEMENT, REPAS, TRANSPORT) COMPRENNENT :

- Les frais d'hébergement (prévus en chambre double dans un gîte de grande qualité)
 Les frais de repas en demi-pension (petit déjeuner, diner ou déjeuner). (Comprenant le diner du 22 au soir, puis petit déjeuner et 1 repas / jour au gîte du 23 avril au 3 mai + petit déjeuner du 4 mai).

Les courses seront faites collectivement et les repas seront confectionnés ensemble par les personnes volontaires du groupe dans les cuisines du gîtes (2 cuisines). La nourriture sera principalement végétarienne, avec quelques fois du poisson.

Certains repas seront organisés par un excellent cuisinier local.

Nous rendrons aussi hommage à la cuisine locale en découvrant quelques bons restaurants.

- Les transport et excursions.
- Deux voitures sont louées. Une personne du groupe qui dispose d'un van mettra aussi à disposition quelques places dans son véhicule. L'accès au satsang et aux plages nécessite un véhicule. Il y aura besoin d'un conducteur supplémentaire (Si vous vous sentez prêts à le faire, veuillez me contacter). Le budget ci-dessus est estimé en fonction des tarifs de location au 7 janvier.

Le budget correspondant aux dépenses touristiques ne comprend pas :

- Le transport jusqu'à Lisbonne.
- Les repas, collations, boissons pris au restaurant ou en dehors du gîte
- Les déplacements personnels et les transferts en dehors du groupe
- Les donations libres aux intervenants...
- Les dépenses personnelles
- Les frais médicaux

IMPORTANT :

- Les associations Chemins de Shanti et Graines d'Ananda, à but non lucratif, **ne sont pas des organismes de voyage.**

Par conséquent :

- Il faut être membre pour bénéficier de leurs services. Chaque participant devra donc souscrire une adhésion aux Chemins de Shanti. (15€ ou montant supérieur pour adhésion de soutien pour l'année en cours du voyage (du 1^{er} juillet 2023 au 30 juin 2024.)
- (Le bulletin d'adhésion se trouve sur le site des Chemins de Shanti).
- Les frais d'hébergement, de repas et de transport seront réglés à prix coûtant aux prestataires habilités, sélectionnés pour nos programmes.
- A ce jour, toutes les prestations n'ont pu être toutes chiffrées et peuvent varier en fonction des options retenues... Ce montant est donc une estimation. Il se peut que tout ne soit pas dépensé, nous ferons notre possible pour ne pas dépasser.

NB : nous vous conseillons de prévoir 2 enveloppes séparées pour bien différencier :

- a) Les dépenses pour les repas et la part réservée aux imprévus incluses dans le budget
- b) Et vos dépenses personnelles.

4- TRANSPORT : Il est possible de se rendre au Portugal en avion, en bus, en voiture.

L'organisation de votre acheminement vers le Portugal et le retour vers la France sont à votre charge.

- Par avion :

Nous recommandons le site Kiwi, comparateur de vols <https://www.kiwi.com>. Mais il y en a plein d'autres !

- Attention, les tarifs augmentent avec le temps, d'autant plus que nous serons en période de vacances. Pour bénéficier d'un vol moins cher, réservez au plus vite et n'hésitez pas à chercher à partir de plusieurs aéroports (Paris, Nice, Lyon...). Arriver à Faro est aussi possible. **Mais avant cela, vérifiez auprès de Claire qu'il reste de la place dans le groupe.**

- En bus : compagnies Blabla bus, Flixbus, Eurolines. (Gares de départ de Lyon, Marseille, Toulouse, Tour, Lorient...) : exemple au 9 janvier : Toulouse/Lisbonne départ le 21 avril : 68€ avec Flixbus, Paris/ Lisbonne à partir de 60€, (trajet 19h35)

Vous serez attendus sur place à Lisbonne le 22 avril entre 12h et 15h pour aller à Aljezur.

Le lieu et l'horaire du rendez-vous seront précisés ultérieurement.

(Si vos horaires et vos dates ne coïncidaient pas avec celles du groupe, vous pourriez nous rejoindre très facilement en bus : compagnie Rede Expresso, Flixbus)

Nos déplacements ont un impact écologique. Nous vous invitons à voyager en conscience.
Empreinte carbone : un vol Paris/ Lisbonne correspond à un peu moins de 230 kg de CO2. En train, 2kg de CO2

5) FORMALITES ADMINISTRATIVES

Il faut pouvoir présenter aux aéroports une Pièce d'identité ou Passeport en cours de validité

▪ ASSURANCES

Le choix d'une assurance (annulation/ rapatriement) reste de votre responsabilité.

LA RESPONSABILITE DES CHEMINS DE SHANTI ET DE GRAINES D'ANANDA A VOTRE EGARD

En cas de rapatriement ou d'hospitalisation, la responsabilité de l'association des Chemins de Shanti et Graines d'Ananda consiste uniquement à faciliter le contact avec la compagnie d'assurance qui prend ensuite le relais sur place (c'est pour cela que vous devez prendre une police d'assurance). Tous frais médicaux encourus demeurent à la charge du participant. Ces dépenses seront ensuite remboursées par sa compagnie d'assurance selon les limites et modalités du contrat auquel il a souscrit.

Pensez à prendre votre Carte vitale.

6- CONDITIONS DU SEJOUR

- **TAILLE DU GROUPE** : est prévue pour 12 personnes.
- **ACCOMPAGNEMENT** : vous serez accompagnés par Claire Dagnaux qui explore la spiritualité de l'Inde depuis 25 ans et qui organise des voyages en Inde au sein des Chemins de Shanti depuis sa fondation en 2008. En dehors de la coordination et de la présidence des Chemins de Shanti, elle enseigne le Yoga et exerce une activité de yoga thérapeute et de consultante-formatrice en ayurveda dans le cadre de l'association Graines d'Ananda.

« Depuis 2022, je suis allée plusieurs fois au Portugal rencontrer Ganga Mira. A son contact, j'ai été touchée par une expérience non duelle, propulsée et « décapée » par la force de son enseignement, réjouie par sa beauté, son rire, sa gentillesse. J'ai aussi été éblouie par la splendeur des paysages de l'Algarve qui donnent un sentiment d'espace et de liberté. C'est tout cela que j'ai à cœur de partager maintenant avec vous. »

Pour me contacter : Claire Dagnaux : clairedagnaux@yahoo.fr Tel : 0033 7 86 64 96 08

(Ce séjour est déconseillé aux personnes qui ont des difficultés psychologiques ou qui ne peuvent voyager en groupe, car nous voulons consacrer notre énergie à la retraite spirituelle.)

HEBERGEMENT :

Nous séjournons dans un double gîte très beau, en pleine nature et à proximité des plages et du centre-ville d'Aljezur. Un grand espace nous permettra d'y pratiquer le yoga et la méditation et d'accueillir Ganga Mira pour les satsang privés. Le gîte peut accueillir 12 personnes.

[Casa Serranito: une villa en bord de lac en bord de mer - Villas à louer à Aljezur, Faro, Portugal - Airbnb](#)



- Vous serez logés en chambre double. (On ne peut pas réserver à l'avance une chambre en particulier ni de chambre seul. Possibilité de chambre couple.)
- Pour l'hébergement optionnel à Lisbonne la nuit du 21 avril au 22 avril ou du 4 mai au 5 mai, selon vos options de transport, je recommande Lisb'on hotel, une Auberge de Jeunesse très sympathique.
-
- [Meilleure auberge de jeunesse dans le centre de Lisbonne - Portugal | Lisb'on Auberge de jeunesse \(lisb-onhostel.com\)](https://lisb-onhostel.com)
(Mais il y en a beaucoup d'autres !!)

7-APERÇU DU VOYAGE

Au gré des rencontres, des événements locaux, de la disponibilité des uns et des autres, des besoins et des envies, il sera enrichi au fur et à mesure.

Toutes les propositions sont optionnelles. Chacun pourra disposer de son temps. L'organisation se fera de manière consensuelle, en groupe.





8-PROCEDURE D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT DU SEJOUR

Les Inscriptions sont ouvertes à partir du **15 janvier**

1- Pour concrétiser votre inscription, envoyez- moi d'abord un mail ou message.

Ne réservez pas votre vols ou billet de transport avant d'avoir eu de ma part une confirmation.

2- Puis veuillez envoyer par courrier postal :

A Claire Dagnaux, 252 Le Grand Chemin, 04300 Dauphin

- - **Votre adhésion** à l'association Chemins de Shanti pour l'année en cours si elle n'est pas à jour. (Ou nous signalez si vous l'avez déjà prise.) (15 €)
(Adhésion à l'ordre des Chemins de Shanti) (payable également en ligne : [Adhésion 2023-24 - les chemins de shanti \(helloasso.com\)](https://helloasso.com))
- - **Votre formulaire d'inscription complet**, avec les pièces demandées, accompagné d'un acompte de 250 €.

- L'acompte est réglable **par chèque** à l'ordre de Graines d'Ananda ou **par virement bancaire**. (**Voir ci-dessous)

⇒ **Un reçu par mail** vous sera transmis à réception de votre dossier d'inscription.

- **3- Payer votre solde (600€) avant le 20 mars**

Par chèque à l'ordre de Graines d'Ananda ou par virement.**

Un reçu par mail vous sera adressé à réception.

Le respect de cette échéance est important, merci d'en tenir compte.

NB : Les 250 € restants dus pour le reste des dépenses touristiques sont à prendre avec vous en espèces.

Cas particuliers : Contactez Claire

Si vous souhaitez ne participer que partiellement à cette retraite, les coûts seront réévalués selon la durée de votre participation.

S'il reste des places et que vous souhaitez vous inscrire après cette date, le règlement du solde (850€) vous sera demandé. (Les conditions d'annulations seront les mêmes).

****Virements bancaires :**

- La Banque postale – Centre financier de Marseille 13900 Marseille cedex 20
Compte au nom de Graines d'Ananda
- IBAN : FR1 0 2004 1010 0813 8689 7L02979
- BIC : PSSTFRPPMAR
- Dans la rubrique « Objet ou commentaire », veuillez indiquer « Portugal avril 24 ».
- Merci de prévenir Claire de votre virement, par mail ou par sms.

CONDITIONS D'ANNULATION DE VOTRE PART :

- 150€ seront conservés si vous vous désistez entre 45 jours et 30 jours avant le départ.
- La totalité de l'acompte (250€) sera conservé si vous vous désistez entre 30 jours et 15 jours avant le départ.
- En raison des frais engagés, 600€ seront conservés en cas de désistement à moins de 15 jours du départ

Si pour des raisons de forces majeures indépendantes de notre volonté, le voyage était empêché, l'association fera son maximum pour proposer une autre date et vous restituer votre avoir concernant les frais d'organisation frais de transport sur place. Par contre, nous ne serions pas en mesure de rembourser les frais de vols aériens ou d'acheminement de la France au Portugal qui restent à votre charge.

9-FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

Je soussigné(e) :

NOM (ACTUEL)			
PRENOM			
ADRESSE			
TEL FIXE			
TEL PORTABLE			
EMAIL			
DATE DE NAISSANCE		AGE ACTUEL	
OCCUPATION OU PROFESSION EXERCEE (avant la retraite le cas échéant)			
COCHER	Membre de l'association des Chemins de Shanti pour l'année comptable en cours (du 1^{er} juillet 2023 au 30 juin 2024).		
Je souhaite participer au voyage DU 22 avril au 4 mai			
Coordonnées d'1 ou 2 personne(s) à prévenir en cas d'urgence : NOM, Tel fixe, portable, mail, lien de parenté ou amical			

De manière co-responsable, veuillez transmettre à l'organisatrice, les éléments médicaux importants et utiles vous concernant : intolérances et allergies alimentaires ou médicamenteuses, prises de médicaments, pathologies particulières, interventions médicales ou hospitalisations récentes...), ceci en toute confidentialité, de manière à éviter des surprises sur place et de faciliter le travail des professionnels le cas échéant.

Rappel : Ce voyage n'est pas ouvert aux personnes qui ont des problèmes psychologiques ou psychiatriques ou qui ont du mal à supporter la vie de groupe.

Joindre à ce dossier

Un chèque d'acompte d'un montant de 250 €. (Si vous préférez effectuer un virement : envoyez un mail avec l'attestation du virement bancaire.)

Recopier à la main la lettre de décharge ci-dessous dans son intégralité au dos de votre formulaire, la compléter et la signer.

Je soussigné (e) (Nom et prénom), domiciliée à (adresse), déclare que je prends part, en toute responsabilité, en tant que membre de l'association des Chemins de Shanti, au séjour du 22 avril au 4 mai 2024 au Portugal accompagné par Claire Dagnaux....)

Je décharge par cette lettre l'association des Chemins de Shanti, Graines d'Ananda et Claire Dagnaux de toute responsabilité me concernant. Je renonce au préalable ou en recours à engager toute action en responsabilité contre ces associations ou l'accompagnateur en vertu du voyage que j'ai souscrit à titre personnel, leur rôle se limitant strictement à des prestations de traduction et de facilitation et d'organisation.

Signature : ... Fait à ... Le ...

Fait à

Le

Signature :