

## SAKYAMUNI VIPASSANA

-

### INFORMATIONS PRATIQUES RETRAITE INTENSIVE 10 JOURS (15 AU 25 AOÛT)

#### COMMENT SE RENDRE AU CENTRE

---

##### **CENTRE DE MEDITATION SAKYAMUNI**

33 Allée Émile Gemton,  
89340, Saint Agnan (lieu-dit Montbéon)  
France

##### **Par la ROUTE**

⇒ *Autoroute A6, sortie Fontainebleau.*

Prendre la N6 en direction de Sens. A environ 30 km prendre la sortie Villeblevin. Traverser la ville de Villeblevin rue « Grande Rue » en direction du Stade ; au bout de cette rue « Grande Rue » (où se trouve un stade) prendre à droite, puis 2 fois à gauche (respectivement à (500 puis 600 m environ). Si GPS ne passe pas au lieu-dit Montbéon, à programmer la ville « Villeblevin 89340 » la rue « Grande rue ». Montbéon se trouve entre Villeblevin et Saint Agnan.

##### **Par le TRAIN**

⇒ *Gare de Lyon – Direction Laroche Migennes. Descendre à la station Villeneuve-la-Guyard*

Ceux qui arrivent en train doivent s'arranger pour arriver à Villeneuve la Guyard à **15h55 le jeudi 15 août** et retour prévu le **dimanche 25 août par le train de 9h00 du matin** à la gare de Villeneuve la Guyard vers Paris Gare de Lyon.

**Une voiture vous attendra devant la gare le jeudi 15 août à 15h55**

#### CE QU'IL FAUT AMENER

---

- Une paire de draps 90x190, sac de couchage ou couverture chaude, taie d'oreiller.
- Un châle de méditation, tenue simple, confortable et des vêtements chauds. (type aronak chaud avec capuche ou autres) pour la marche à l'extérieur
- Une lampe de poche. Une montre pour la méditation en marche (si besoin)
- Des boules quies (si besoin).
- Des chaussures faciles pour la méditation en marche et pour se déchausser
- Pas besoin d'emmener les coussins, bancs et châles de méditation, nous en avons au centre.
- Les repas sont végétariens. Vous avez la possibilité d'emmener vos biscottes ou pains sans gluten ou autres
- Vos effets personnels (serviette de toilette, shampoing, médicaments si besoin etc.)

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

---

En cas d'annulation, de retard ou d'empêchement, merci de bien vouloir nous informer au plus tôt au 0675622709 pour le respect du groupe.

Pendant la retraite, les portables doivent être éteints, en cas d'urgence, il y a la possibilité de nous joindre au centre Sakyamuni au 03 86 96 19 44. Pendant la retraite, merci de ne plus appeler au 06 75 62 27 09 mais au 03 86 96 19 44.