

**Directives et informations importantes
pour la retraite de ComZenQuébec
au Centre de Spiritualité des Ursulines (Québec).**

Lieu : Centre de Spiritualité des Ursulines
20, rue des Dames-Ursulines,
Québec (Loretteville)
Canada G2B 2V1

Points importants avant de vous inscrire :

1. Nous suggérons fortement aux participants d'avoir une expérience minimale de la pratique de la méditation assise (zazen) ou d'une forme de pratique équivalente. Autrement, nous vous suggérons de participer à une séance d'initiation à la méditation au centre avant de vous inscrire.

2. Il n'est pas obligatoire de participer à toutes les séances de méditation, mais le silence et le respect du cadre général de la retraite sont exigés.

3. Nous demandons aux participants de faire leur inscription via le site web de ComZenQuébec (section – Agenda, au bas de la page) et de confirmer celle-ci en remettant la moitié ou la totalité du paiement de la retraite-sesshin, soit 150\$ ou 250\$ au maximum deux semaines avant la sesshin.

Il est possible de faire votre paiement soit par :

1. Virement bancaire à l'adresse courriel : infozen@comzenquebec.ca

ou

2. Chèque libellé au nom de Benoît Sénécal à l'adresse suivante :

ComZenQuébec
A/S Benoît Sénécal
CP. 43010
Lévis, Qc.
G6W 7N2

4. Transport (aller-retour): Nous prévoyons offrir un transport à partir de Québec (gare d'autobus « Orléans » de Ste-Foy) pour se rendre au lieu de la retraite. Si cela vous intéresse, veuillez nous en informer à infozen@comzenquébec.ca .

Arrivée?

- Arrivée des participants entre 18h30 et 19h30, vendredi le 8 novembre 2019.
- S'identifier à l'accueil.
- Une chambre vous sera désignée à l'arrivée.

Départ le dimanche ?

Les Consignes d'usage vous seront transmises au cours de la fin de semaine.

Quoi apporter ? **

- Un coussin de méditation (zafu).
- Une couverture de sol, natte ou zafuton.
- Vêtements convenables et confortables pour la méditation assise.
- Souliers de marche souples pour la méditation marchée à l'extérieur.
- Accessoires de toilette personnels.

** Si vous n'avez pas de zafu ou zafuton, il y en aura sur place pour vous.

Ce qui est fourni :

- Une chambre individuelle pour chacun.
- La literie et les serviettes.
- Douche et toilette au même étage que la chambre.
- Les repas (tous végétariens).

Important : Il est impossible d'offrir un service particulier pour les personnes ayant des allergies ou qui suivent un régime particulier. Les personnes ayant une intolérance au gluten ou lactose peuvent apporter leur pain ou leur lait.

Autres directives et quelques points à respecter

Repas : Pour les heures des repas, très important de respecter les heures indiquées par le programme de la retraite.

Silence : Veuillez respecter le silence demandé entre 23 heures le soir et 7 heures du matin par respect pour ceux qui vous accompagnent.

Défense de fumer, de vapoter ou consommer de l'alcool à l'intérieure du centre ou à 9 mètres de toute porte, prise d'air ou de fenêtre qui s'ouvre. Il est aussi strictement interdit de fumer dans le boisé des Ursulines. Une zone fumeurs est délimitée, identifiée et située à l'entrée principale du Centre.

Voiture électrique : Il n'est pas autorisé de brancher son véhicule sans autorisation spéciale venant de la coordination du centre. Des frais seront alors facturés pour ce service.

Merci de votre collaboration
Le Secrétariat de ComZenQuébec