

Arche de Saint-Antoine à St-Antoine l'Abbaye

Séjour du 24 au 27 avril 2025
Avec la participation de Frère John Martin

Organisé par Yael Bloch



Un séjour spirituel organisé avec l'aide de l'**Association des Amis du Frère John Martin** pour

- Découvrir un lieu inspirant et engagé dans la non-violence,
- Participer à deux entretiens quotidiens avec le Frère John Martin, dont nous avons la chance de bénéficier de la présence et des enseignements,
- Suivre deux cours de yoga quotidiens accessibles à tous avec Yael Bloch.

Accès : L'arche se trouve au 34, La Basse Cour, à St-Antoine l'Abbaye, qui est à 12 km de la gare de Saint-Marcellin (Isère). Changement à Valence pour une arrivée en train. À 9h, 12h, 15h15, 18h, transport gratuit possible en prévenant l'Arche au moins 48h à l'avance.

Arrivées et départs : Accueil et installation le 24 avril à 15h30, première pratique à 16h30. Fin du séjour le 27 avril après le seva du déjeuner.

Description du lieu :

Il est animé par les membres de la communauté de l'Arche, inspirée de Gandhi et Lanza del Vasto, qui a pour direction de vie la non-violence, et dont l'accueil est la principale activité (<https://www.arche-sta.com/>).

Invitation à la déconnexion : par souci de convivialité, l'utilisation des portables n'est pas autorisée dans les espaces communs. Internet est accessible dans la bibliothèque (wifi).

Frais de participation : à partir de 450 € (me contacter si le tarif est un souci)

Le tarif comprend :

- L'hébergement pendant les 3 nuits dans des chambres individuelles ou de 2 ou 3 personnes (draps et serviettes NON fournis), simples ou confort,
- Trois repas végétariens par jour,
- 6 entretiens avec le frère John Martin,
- 6 cours de yoga avec Yael (doux et adapté si besoin), 2h/jour,
- L'adhésion annuelle obligatoire à l'Arche.

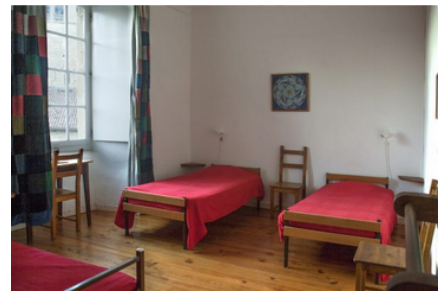
Le tarif ne comprend pas les trajets aller/retour pour arriver au Centre, ni la location de draps. Le séjour inclut un seva vaisselle et une aide au ménage de la chambre à la fin du séjour.

Emploi du temps d'une journée complète :

7h-8h	Préparation du corps, prânâyâma et méditation
8h15	<i>Petit-déjeuner</i>
9h40	Office du matin
10h30-11h45	Entretien avec le Frère John Martin
12h15	<i>Déjeuner (ponctualité requise)</i>
13h-13h30	Seva vaisselle
15h-16h15	Yoga avec Yael
16h30-17h30	Entretien avec le Frère John Martin (le 24, cours de yoga de 16h30 à 17h30 puis 20h30-21h30 avec Frère John Martin)
18h30	Prière du soir
19h	<i>Dîner (ponctualité requise)</i>
19h45-20h15	Seva vaisselle



Salle de pratique/conférences



Chambre à trois

Présentation de Frère John Martin :

Frère John Martin est un moine bénédictin camaldule qui vit dans le sud de l'Inde dans un ermitage proche de l'ashram chrétien de Shantivanam, où il donne ses entretiens. Depuis sa fondation, les maîtres spirituels de l'ashram ont cherché un enrichissement mutuel de l'hindouisme et du catholicisme. Dans la ligne de ses prédécesseurs, le Frère John Martin, par sa lecture unique du message de Jésus, nous propose un au-delà des religions où prédominent l'amour pour Dieu et l'amour du prochain. Un discours qui nous porte vers l'enthousiasme au sens propre comme au figuré.

Frère John Martin est l'auteur de nombreux livres qui complètent parfaitement ses entretiens.

Présentation de Yael Bloch :

Anciennement Ingénieure, Yael enseigne le yoga depuis plus de 20 ans. Elle a été formée dans la lignée Iyengar, à l'EFY (École française de yoga), puis à l'Académie du yoga de l'Énergie. Elle coordonne un groupe de recherche sur le yoga et les enfants à l'EFY, qui intervient dans la formation des enseignants de yoga. Yael est aussi yogathérapeute (formée auprès du Dr Lionel Coudron), et praticienne IFS (Internal Family Systems), un modèle psychothérapeutique systémique. Elle a écrit plusieurs livres en lien avec le yoga.

BULLETIN D'INSCRIPTION
Séjour à l'Arche de St-Antoine
Du 24 au 27 avril 2025

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

N° tél. :

E-mail :

J'aurai besoin d'une facture oui non
Je prévois de venir en voiture oui non
J'accepte la non-distanciation sociale entre participants du stage (obligatoire)

Sélectionnez le choix d'hébergement : Les chambres seront attribuées par ordre d'inscription.
Contactez l'Arche si vous désirez arriver plus tôt ou rester plus longtemps.

Prix total par personne	Chambre à 2 ou 3		Chambre individuelle/couple	
Simple (sanitaires dans le couloir)	450 €	<input type="checkbox"/>	500 €	<input type="checkbox"/>
Confort (sanitaires dans la chambre)	475 €	<input type="checkbox"/>	525 €	<input type="checkbox"/>

Régime sans gluten

Régime sans laitage

Fait à le

Signature :

Ce bulletin est à envoyer :

- par mail à yael.bloch@outlook.fr pour la prise en compte de l'inscription,
- et en parallèle, un virement de 150 € à Yael Bloch sur le compte bancaire suivant :
IBAN FR76 4061 8804 2400 0400 5026 039

Arche de Saint-Antoine

Calcul à faire sur 12 personnes :

70 €/nuit x 3 nuits	210 €
10€/cours de yoga x 3 cours de yoga.....	30 €
60 € x 5 x 3 jours (hébergement Yael, Frère John et Claude) à répartir sur 12 personnes...	75 €
Trajets (essence + péage) depuis Angers (65€)/Paris/Gretz (6€) + 10€ fluctuations à répartir sur 12 personnes	6,75
100 € x 3 jours salle de yoga à répartir sur 12 personnes	25 €
Montant pour Brother John Martin pour les 3 jours.....	140 €
Total (arrondi) :	€

24-27 avril 2025

Claude et Brother John Martin en chambre seul (compté)

Informations pour venir avec un groupe au CVR :

Forfaits hébergement par personne en pension complète avec draps et serviette fournis : 60€ par jour et par personne. Chambre à 2 ou 3 Personnes.

Location de la salle : 100€ par jour

Conditions à la vie communautaire:

Arrivée des participants à partir de 15h jusqu'à 20h30

Tapis, coussins et chaises à disposition.

Les repas sont pris tous ensemble à 8h, 12h et 19h30

Participation aux épluchages et à la vaisselle de 8h30 à 9h, de 12h30 à 13h et de 20h à 20h30

Nettoyage de la chambre et de la salle de pratique avant le départ.

L'ashram est un lieu non-fumeur.