



SHAMBHALA
DECHEN CHÖLING



GENERAL INFO

Page 1 - Arrivée et départ - Voyager vers/depuis Dechen Chöling

Page 2 - Service de navette

Page 3 - Taxi & Car départemental • **Hébergement (à lire avec attention)**

Page 4 - Inscription et acompte • Paiement • Langue et interprétation

Page 5 - Équipement • Médical • Nettoyage du linge • Rota

Page 6 - Collecte de fonds • Don à l'enseignant • Boutique • Communication • Adhésion à l'association • Annulation

ARRIVÉES ET DÉPARTS

Les jours d'arrivée et de départ de chaque programme sont précisés sur notre site web. Pour les programmes habituels – d'une durée d'environ une semaine ou plus - les informations ci-dessous s'appliquent :

Jour d'arrivée

Nous vous prions d'arriver à Dechen Chöling dans l'après-midi du jour d'arrivée, à partir de 16h, afin d'être en mesure de finaliser votre inscription au bureau (entre 16h et 18h45), de vous installer dans votre hébergement et d'être à l'heure pour le dîner servi à 18h45. La plupart des retraites commencent le soir même à 20h par une séance d'information et une présentation de l'enseignant(e).

Jour de départ

Il n'y a généralement pas d'activité liée à la retraite le jour de départ, le programme se terminant la veille au soir. Afin de nous permettre de préparer les hébergements des retraites qui suivent ; souvent le même jour ; nous vous demandons de bien vouloir quitter votre hébergement pour 9h. Merci de le laisser aussi propre que possible et d'en retirer vos draps, taies et serviettes de toilette. Vous pourrez déposer vos bagages pour la matinée dans l'entrée du Drala Hall ou dans le château. Merci de préciser au coordinateur de votre programme si vous souhaitez être présent pour le déjeuner le jour de départ.

Programmes du week-end

Pour les programmes plus courts comme les retraites de weekend ou sur 2 à 4 jours, les informations précédentes ne s'appliquent pas. Le week-end, les programmes finissent habituellement autour de 17h-18h et le départ prévu est le jour même. Pour plus de précision, merci de consulter la page descriptive du programme sur notre site Web

VOYAGER VERS / DEPUIS DECHEN CHÖLING

En train

La gare principale à proximité de Dechen Chöling est Limoges-Bénédictins (à 3h de Paris- Austerlitz, à 30mn de Dechen Chöling (20 km). Pour plus d'information sur les horaires, tarifs et réservations, veuillez consulter le site de la SNCF :

<https://www.sncf-connect.com/>

En avion

L'aéroport de Limoges - Bellegarde est à 15 minutes en taxi. Il y a des vols directs et bon marché pour accéder à l'aéroport de Limoges-Bellegarde depuis le Royaume-Uni (London, East Midlands, Leeds, Manchester and Southampton) ou la France (Lyon, Paris). Vous pouvez trouver d'autres options en avion avec [Google Flights](#)

En voiture

Le centre se situe à 400 km au sud de Paris (4 heures) et à 20 km à l'ouest de Limoges (30 mn).

Covoiturage

Nous vous recommandons d'envisager le covoiturage afin de minimiser les coûts pour vous et l'environnement. Envoyer un mail à info@dechencholing.org pour une éventuelle possibilité de covoiturage entre participants de votre programme, ou bien consulter un service en ligne spécialisé comme BlaBlaCar www.blablacar.com

Car international

Des cars internationaux peu chers sont également disponibles depuis plusieurs pays d'Europe. Renseignez-vous auprès des compagnies telles que Eurolines, Ouibus ou Flixbus.

DECHEN CHÖLING - GARE ou AÉROPORT LIMOGES SERVICE DE NAVETTE

IMPORTANT: si vous souhaitez de l'aide pour organiser votre transport depuis la gare ou l'aéroport, merci de solliciter le Bureau d'accueil au moins **UNE SEMAINE avant votre arrivée**, par téléphone : +33 (0)5 55 03 55 52 ou par courriel : info@dechencholing.org. Vos heures d'arrivée et de départ déterminent si vous pouvez bénéficier de notre service de navette ou si vous devez prendre un taxi, voire un bus.

Selon les programmes, ce service offre de 1 à 3 navettes par jour à un prix réduit pendant l'été et une navette par jour pendant la saison basse. Il n'est disponible que les jours officiels d'arrivée et de départ de votre programme, ceci à l'intérieur d'une plage horaire située entre 8h et 18h45.

Si votre voyage ne s'aligne pas sur les horaires de navette, il vous faudra faire appel à un taxi normal ou autre moyen comme le car départemental.

Horaires des navettes

Les horaires du service de navette visent à répondre au mieux aux besoins de tous les participants du programme. Les 1 à 3 navettes par jour sont calées sur un horaire spécifique, prévu à l'avance, en général aligné sur les trains en provenance de Paris- Austerlitz.

Rendezvous

Les navettes peuvent être des taxis ou minibus. Vous les reconnaîtrez à la gare car ils se trouvent sur la droite à la sortie et les conducteurs ont la liste de vos noms. Merci de bien noter que le conducteur respectera scrupuleusement l'horaire de départ spécifié dans le mail de confirmation de transport que vous recevrez de nous.

Prix des navettes (par passager, par trajet)

Aéroport de Limoges-Bellegarde : 20 €

Gare de Limoges-Bénédictins : 25 €

Paiement

Le paiement de votre transport par navette sera réglé à Dechen Chöling lors de votre inscription.

Retards

Si votre voyage est retardé, il est de votre responsabilité de nous contacter pour envisager une modification de l'arrangement prévu : par téléphone, au +33 (0)5 55 03 55 52 pendant nos heures de bureau.

TAXI

Si votre voyage ne s'aligne pas sur notre service de navette (si en dehors des jours officiels de départ/arrivée ou après 19h45, ou si dimanches et jours fériés), vous devrez faire appel à un taxi normal ou autre moyen comme le car. Nous serons heureux d'arranger cela pour vous, mais notez que, à l'exception des taxis venant de Saint-Victorien, vous devrez régler directement le conducteur en espèces, à un tarif normal.

Prix moyens des taxis (par passager, par trajet) • entre 8h et 20h / nuit, dimanche, jours fériés

Aéroport de Limoges-Bellegarde : 35 € / €40

Gare de Limoges-Bénédictins : 45 € / 55 €

CAR DÉPARTEMENTAL

La commune de Saint Yrieix sous Aixe (où se situe Dechen Chöling) est desservie plusieurs fois par jour par la ligne de car départemental n°70 (Limoges > Cognac la Forêt > Limoges). Prix du ticket : 2€ (à payer au chauffeur en espèces).

Départ de la gare routière de Limoges, **Limoges - Terminal Cars**, accessible depuis le hall principal de la gare ferroviaire **vers St Yrieix Sous Aixe - La Garenne**. Durée du trajet : environ 55 min. Heures de départ : 12:00 et 18:30, voire 16:25 (en saison). Nous vous suggérons de vérifier si ces horaires s'appliquent à votre date de voyage en envoyant un courriel à notre bureau d'accueil info@dechencholing.org ou en vérifiant sur la [moovitapp](https://www.moovitapp.com)

HÉBERGEMENT

• À lire avec attention •

L'hébergement standard consiste, en saison haute, en une place en tente équipée pour 2 personnes et, en saison basse, une place en dortoir. Sauf arrangement autre confirmé par le bureau, ceci sera votre hébergement.

Pour cet hébergement standard, Dechen Chöling fournit, en literie standard : matelas, drap housse, oreiller et taie d'oreiller. N'oubliez pas de vous munir de votre sac de couchage et serviette de toilette.

En cas de besoin, particulièrement pour des participants venant d'autres continents, nous sommes en mesure de fournir une literie complète - couette, housse de couette et serviette de toilette, pour un coût de 10 €. Le nombre de jeux étant limité, veuillez nous informer à l'avance d'une demande de literie en envoyant un courriel à info@dechencholing.org.

INSCRIPTION ET ACOMPTE

Votre place dans le programme ne sera réservée qu'une fois reçu le paiement de l'acompte. Si vous souhaitez régler le solde dû avant votre arrivée (solde visible sur l'intranet pour les membres Shambhala), vous pouvez le faire à tout moment par virement bancaire, carte de crédit ou chèque français.

PAIEMENT

Tous les paiements sont calculés et facturés en euros. A Dechen Chöling, nous acceptons uniquement les modes de paiement suivants :

- En espèces (dans la limite de 1000,00€ si paiement pour un programme)
- Carte de crédit (Visa et Mastercard, pas American Express),
- Chèques de banque française (à l'ordre de : Association Shambhala Europe)
- Virement bancaire international (en euros - payable à : Association Shambhala Europe)

Merci de penser à apporter le montant d'espèces nécessaire par personne à vos besoins personnels, sachant qu'il n'y a pas de distributeur bancaire sur place ou à proximité immédiate du centre. Nous n'avons pas la possibilité de vous remettre de l'argent liquide contre versement en carte ou chèque, ni celle d'échanger des devises.

Pour toute question concernant les finances ou si vous souhaitez effectuer un paiement pour un programme, consultez la page paiement des programmes sur [notre site web](#) ou bien contactez nos bureaux au +33 (0)5 55 03 55 52 ou par courriel : info@dechencholing.org

LANGUE ET INTERPRÉTATION

Nos programmes Shambhala sont généralement enseignés, soit en anglais, soit en français. Voir, sur notre site web, la page spécifique de description du programme qui vous intéresse. L'interprétation du programme en français ou en anglais est offerte, sans coût supplémentaire pour le participant.

Autres langues

Dechen Chöling s'efforce de rendre possible des interprétations en d'autres langues européennes, également à titre gratuit, quand des membres de sa communauté internationale sont disponibles pour cela. Par exemple, pour offrir une traduction en allemand, espagnol, néerlandais, italien, polonais ou autre. Merci de faire votre demande lors de l'inscription en ligne, le département Programmes reviendra vers vous par rapport au besoin exprimé. Pour toute question relative à la traduction, contactez programmes@dechencholing.org

Important:

Le service de traduction en français ou anglais n'est possible que si votre inscription est enregistrée au plus tard deux mois avant démarrage du programme. Ce délai est important pour que nous ayons la possibilité de trouver un traducteur compétent pour le programme correspondant. Votre demande peut être faite au moment de l'inscription en ligne ou ultérieurement en contactant directement programmes@dechencholing.org

ÉQUIPEMENT

Le climat limousin peut être imprévisible et les pluies fréquentes. Aussi, équipez-vous en prévision d'une météo capricieuse (temps agréable, chaud, froid, sec ou pluvieux) avec des tenues adaptées. Merci d'apporter :

- chaussures et bottes pour les promenades en sentiers boueux ; imperméable ou parapluie,
- vêtements chauds et pantoufles ou souliers pour usage dans les bâtiments,
- tenue(s) habillée(s) pour le banquet de clôture, voire autre célébration selon programme,
- serviettes de toilette et sac de couchage ou couverture si vous dormez dans une tente de Dechen Chöling ou en dortoir (voir plus haut § Hébergement).

De mi-septembre à fin avril, l'hébergement standard se fait en dortoir pouvant accueillir de 4 à 10 personnes. Veuillez apporter le nécessaire pour vous assurer d'une nuit confortable de sommeil (par exemple, boules Quiès, masque occultant, réveil sans « tic-tac »).

MÉDICAL

Il est important d'informer dès l'enregistrement le représentant Santé et Bien Être de tout élément médical pouvant impacter votre séjour à Dechen Chöling. Les informations relatives à d'éventuels traitements, prescriptions médicales et historique de santé sont importantes à nous communiquer. Cette information sera traitée avec sensibilité.

Assurez-vous d'apporter tous vos médicaments en quantité suffisante pour la durée de votre séjour. Il est impératif de ne pas modifier les dosages sans consulter votre médecin traitant. Certains médicaments vendus aux USA et au Canada ne sont pas disponibles en France. Nous vous recommandons également de vous munir de tout autre médicament sans ordonnance dont vous pourriez avoir besoin, tels qu'aspirine, antihistaminique, pastilles, essence naturelles, etc.

Notre cuisine tient compte des intolérances au gluten et produits laitiers en offrant des alternatives à chaque repas. Pour ceux ayant une diète spéciale sur prescription médicale, nous vous demandons d'apporter tous les suppléments qui pourraient vous être utiles ou d'envisager des solutions différentes que les repas fournis par nos soins.

NETTOYAGE DU LINGE

Le nettoyage en lave linge est disponible uniquement pour les programmes d'une durée supérieure à deux semaines, au prix de 5 € par machine, à venir régler au bureau d'accueil. Dans les autres cas, de la lessive main pourra vous être fournie pour nettoyage manuel de vos effets.

ROTA

Aider à la bonne marche de la maison fait partie intégrante des programmes de Dechen Chöling. Vous serez invité à contribuer, pour un maximum de 1 heure par jour, à des tâches en cuisine, au jardin, au foyer ou autre. Dans une perspective bouddhiste, ce temps de contribution est très important en tant que mise en pratique des enseignements reçus : il s'agit d'amener la pratique de la pleine conscience dans la vie de tous les jours, de poursuivre la méditation dans l'action, ainsi que l'a enseigné Chögyam Trungpa. Ce temps est généralement très apprécié des participants qui sont amenés à créer des relations entre eux et avec le personnel permanent, et goûter ce faisant à la vie communautaire. Si vous avez une situation physique pouvant limiter votre participation au rota et demandant un aménagement, merci de nous l'indiquer à : programmes@dechencholing.org

COLLECTE DE FONDS

En clôture des programmes, il est habituel d'être invité par la direction du centre à une courte réception incluant une collecte de fonds. Vous aurez l'occasion d'être informé sur le fonctionnement de Dechen Chöling et vous aurez la possibilité, si vous le souhaitez, d'offrir une contribution financière libre.

L'appel à générosité est une tradition du chemin bouddhiste et, dans un contexte où les prix de nos programmes ne couvrent que les frais directs de fonctionnement, les dons offerts par la communauté jouent chaque année un rôle essentiel dans la capacité de pérenniser ce lieu exceptionnel (maintenance et extension du site) et de pouvoir rendre accessibles les enseignements à un maximum de personnes (réductions, de prix, bourses). Nous vous remercions de votre générosité.

DON À L'ENSEIGNANT

Il est d'usage dans notre communauté de faire un don à l'enseignant du programme, en signe de respect et d'appréciation. Les dons en espèces (euros, voire dollars) sont recueillis par le coordinateur pendant le programme et remis à l'enseignant le dernier

BOUTIQUE

La boutique de Dechen Chöling propose du matériel pour la pratique, des transcriptions de séminaire, des livres du Dharma, des bijoux, des cartes postales, timbres, café, boissons, etc. Paiement par carte de crédit ou espèces. Pour toute question ou réservation en amont, vous pouvez contacter la responsable boutique par mail : shop@dechencholing.org

COMMUNICATION

L'usage des téléphones mobiles est limité pendant la journée pour maintenir l'espace propice à votre retraite.

ADHÉSION À L'ASSOCIATION

La participation à tout programme proposé par l'association de Dechen Chöling nécessite d'être à jour de la cotisation annuelle de l'association (15 €), facilement payable à l'arrivée. [Informations sur l'adhésion](#)

CONDITIONS D'ANNULATION

- **Jusqu'à deux semaines avant la date de début du programme**, les acomptes et paiements sont remboursables, minorés de frais d'annulation de 45,00€ de votre acompte.
- **Dans les deux semaines précédant le début du programme**, les paiements sont remboursables minorés de 180,00€ de frais d'annulation.
- **En cas d'annulation une fois le programme démarré**, aucun remboursement ne sera effectué.

* * * *

Nous sommes très heureux de vous accueillir prochainement pour vous permettre de vous immerger dans les enseignements du Dharma et la pratique de la méditation. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez d'autres questions.

Bienvenue à Dechen Chöling, lieu du Dharma de Grande Félicité.
L'ensemble du personnel permanent