

# Retraite méditative

les 5 voies qui peuvent s'élever dans la méditation  
et les remèdes qui nous permettent de s'en libérer

**Du vendredi 13 novembre au dimanche 15 novembre 2026**

Sur l'île de Saint Honorat  
Rencontre avec un frère de l'Abbaye

Donation libre pour l'enseignement  
Retraite maintenue à partir de 14 participants  
Tarif 200€ tout inclus/Bateau en sus (20€)  
(Arrhes pour réserver votre place 50€)

**L'Atelier du Lotus**

**Martine Bourg: trésorerie - 06 60 24 43 84**

**Lama Sempa - 06 61 92 29 80**

**[www.pema-karpo.com](http://www.pema-karpo.com)**

**Tarif : 200 €**

