

Retourner à la montagne, revenir à soi

*Quand le vent s'arrête
Une fleur tombe
Quand l'oiseau chante
La montagne s'apaise*

Suzuki Roshi

Retraite zen

Du samedi 5 au mercredi 9 septembre 2026

avec Trudy Johnston et Josh Gifford

Beau-Site, Chemin-Dessus, Suisse

Après 8 ans d'absence nous sommes ravis de retourner dans le cadre magnifique des montagnes de Chemin-Dessus.

La retraite est menée cette année par Trudy et Josh, deux enseignants laïcs auxquels Flint Sparks a confié les sanghas « [Just This](#) » en Angleterre.

Les enseignements sont inspirés du livre « Becoming Yourself » de Suzuki Roshi et sont donnés en anglais avec traduction française.

La retraite se déroule selon un programme quotidien incluant des méditations assise et marchée, des enseignements du dharma, des moments de silence et des moments de connexion chaleureuse. Elle s'adresse aussi bien aux personnes expérimentées que débutantes.

Au plaisir de cette assise,
Pour la sangha Mountain Bell
Sophie, Denise, Janine et Christian

Coûts

Le prix comprend l'enseignement et l'hébergement pour 4 nuits, avec plusieurs options de chambres, toutes avec salles de bains partagées, en pension complète (cuisine végétale biologique)

Prix en francs suisses par personne :

- A. En chambre à 3 ou 4* : 820.- CHF
- B. En chambre double : 950.- CHF
- C. En chambre individuelle : 1'090.- CHF

**Il n'y a que 2 chambres à plusieurs lits donc les places seront attribuées selon l'ordre d'arrivée des inscriptions et vos préférences.*

Lieu

[Hôtel Beau-Site](#), chemin du Mont 13

1927 Chemin-Dessus

L'hôtel est atteignable par train jusqu'à Martigny puis bus (arrêt Chemin-Dessus)

ou en voiture (env. 1h30 depuis Genève)

Horaires

Rendez-vous à l'Hôtel Beau-Site le samedi **5 septembre entre 16 et 18h**. La retraite débute avec le repas du soir et prend fin après le repas de midi du mercredi 9 septembre, suivi du rangement du zendo.

Contact

mountainbellsangha@gmail.com

Délai d'inscription : 30 avril 2026

Veuillez vous inscrire par courriel à janinederron@etik.com et verser les arrhes de 350.- CHF à

IBAN : CH02 0878 1000 3094 3330 0

BIC : SWQ BCHZZXXX

Titulaire du compte : Janine Derron, CH-1004 Lausanne

Banque : Swissquote Bank SA

1196 Gland Suisse

Référence «Retraite Mountain Bell 2026»

Le versement du solde est à effectuer sur le même compte au plus tard **le 20 août 2026**

Si le coût est un obstacle, n'hésitez pas à nous contacter, des soutiens financiers sont possibles.

Si vous avez l'élan de vous inscrire avant le délai, nous en serons encouragés.

Merci de nous envoyer les informations suivantes lors de votre inscription :

Nom | Prénom :

Ville | Pays :

Téléphone :

Courriel :

Votre choix d'hébergement : A | B | C

Particularités alimentaires :

Sangha d'origine :



Returning to the Mountains, Returning to Yourself

*When the wind stops
a flower falls
When the bird sings
the mountain becomes more calm*

Suzuki Roshi

A Zen Retreat

Saturday 5th to Wednesday 9th September 2026

with Trudy Johnston and Josh Gifford
Beau-Site, Chemin-Dessus, Switzerland

After an eight year absence we are delighted to return to the beautiful setting of the mountains in Chemin Dessus.

The retreat will be led by Trudy and Josh, both students of Flint Sparks and lay entrusted teachers of the English sanghas "[Just This](#)".

The teachings will be inspired by "Becoming Yourself" by Suzuki Roshi and given in English with French translation.

The retreat will follow a daily schedule, including sitting and walking meditations, dharma talks, moments of silence and moments of warm connections. This retreat is for experienced practitioners as well as beginners.

For Mountain Bell Sangha,
Sophie, Denise, Janine and Christian

Costs

The price includes teachings and accommodation for 4 nights, with several room options, all with shared bathrooms, on a full-board basis (organic plant-based cuisine).

Prices in Swiss francs per person:

- A. Triple or quadruple room*: 820 CHF
- B. Double room: 950 CHF
- C. Single room: 1,090 CHF

**There are only two multi-bed rooms, so places will be allocated according to the order in which registrations are received and your stated preferences.*

Venue

[Hôtel Beau-Site](#), chemin du Mont 13

1927 Chemin-Dessus

The hotel can be reached by train up to Martigny, followed by a bus (stop: Chemin-Dessus), or by car (approx. 1 hr 30 from Geneva).

Schedule

Please arrive at Hôtel Beau-Site on **Saturday 5 September** between 16:00 and 18:00.

The retreat begins with the evening meal and ends after lunch on Wednesday 9 September, followed by clearing the zendo.

Contact

mountainbellsangha@gmail.com

Registration deadline: 30 April 2026

Please register by email at janinederron@etik.com and transfer a deposit of 350 CHF to

IBAN: CH02 0878 1000 3094 3330 0

BIC: SWQBCHZZXXX

Account holder: Janine Derron, CH-1004 Lausanne

Bank: Swissquote Bank SA

1196 Gland Suisse

Reference: "Mountain Bell Retreat 2026"

The balance must be paid into the same account no later than **20 August 2026**.

If the cost is an hindrance, please do not hesitate to contact us; financial support may be available.

If you feel drawn to register before the deadline, we would be encouraged.

Please send us the following information when registering:

Name | First name:

Town | Country:

Telephone:

Email:

Your accommodation choice: A | B | C

Dietary requirements:

Affiliated sangha: