Lérab Ling La Source
Bulletin d'inscription

À retourner à Lérab Ling, L'Engayresque, 34650 Roqueredonde, France
E-mail : registration@rigpa.org Site Internet : www.lerabling.org Tél : +33 (0)4 67 88 46 00 Fax : +33 (0)4 67 88 46 01

Le descriptif de la retraite vous sera indispensable pour remplir ce bulletin: voir la page de chaque événement sur www.lerabling.org

Veuillez noter que vous devez payer séparément Lérab Ling (pour les frais de retraite) et La Source (qui fournit les services d'hébergement et de restauration à Lérab Ling).

Merci de remplir un bulletin par personne et par séjour.

Je m'inscris à la retraite ou au séminaire suivant :

Titre de la retraite/du séminaire* **Option*** (le cas échéant) Date/heure **d'arrivée** Date/heure de **départ**

_____ _____ _____ _____

*Ces informations figurent sur la page descriptive de chaque événement sur notre site Internet.

Informations personnelles (SVP écrire en MAJUSCULES)

nom		prénom	
sexe M/F		date de naissance	
adresse		e-mail*	
code postal		tél. fixe/portable	
ville		pays	

* indispensable pour recevoir une confirmation de votre inscription.

Avez-vous assisté à une retraite ou un week-end avec Sogyal Rinpoché auparavant ?
☐ oui ☐ non

Personne à contacter en cas d'urgence
Nom ..... Prénom .....
Adresse ..... Tél. fixe/portable.....
Ville ..... Code postal .....
Pays ..... E-mail .....
Relation pour vous.....
Nom de votre assurance maladie .....
Condition médicale le cas échéant .....
Médicaments pris .....
Nom et tél. du médecin traitant .....

Votre signature certifie que vous avez lu et compris les Informations sur les retraites et les logements contenues dans la section Préparez votre visite de notre site internet et que vous acceptez toutes les conditions.

Lieu et date : _____ **Signature :** _____

Lérab Ling
Bulletin d'inscription à la retraite

Besoins spécifiques

Chaises Avez-vous besoin d'une chaise dans le temple ? ☐ Oui ☐ Non

Traduction Si la retraite a lieu en anglais, aurez-vous besoin de traduction en :
☐ français ☐ allemand ☐ espagnol ☐ italien ☐ autres, spécifiez :

Si la retraite a lieu en français, aurez-vous besoin de traduction en :
☐ anglais ☐ allemand ☐ espagnol ☐ italien ☐ autres, spécifiez :

Handicap (décrivez brièvement tout besoin spécifique)….....
.....
.....

Nous ferons de notre mieux pour satisfaire vos besoins.

Bénévolat (rubrique à remplir obligatoirement)

Veuillez choisir trois activités dans la **Liste de bénévolat (p. 6)**.

1er choix n° …..... 2e choix n°..... 3e choix n°.....

(Nous vous confirmerons par la suite celle qui vous aura été assignée.)

Demande de dispense de bénévolat :

☐ Parent avec enfant ☐ Personne âgée ou handicapée ☐ Problème de santé
☐ Travail à Rigpa pendant la retraite

Paiement des frais de retraite

Je paye :
☐ le tarif bienfaiteur
☐ le tarif « voie du milieu »
☐ le tarif réduit réservé aux chômeurs, les étudiants universitaires ou les retraités qui font face à des problèmes financiers et ont besoin d'une réduction. Dans ce cas, merci de préciser la raison de votre demande de réduction et de joindre les pièces justificatives.

Frais de retraite (reportez ici le tarif de la retraite choisie)*	€
J'aimerais offrir un soutien financier à la **communauté monastique de Lérab Ling**.	€
J'aimerais offrir un soutien financier pour la **décoration sacrée du temple**.	€
J'aimerais offrir un soutien financier **aux personnes qui ne pourraient pas payer leur retraite entièrement.**	€
Total à payer à Lérab Ling	€

*Cette information figure sur la page descriptive de chaque événement sur notre site Internet.

La Source

Bulletin de réservation pour l'hébergement, la restauration, et le transport
Important : vérifiez sur la page descriptive de chaque événement sur notre site Internet si ces services sont assurés pour votre retraite.

Nom et prénom : _____

Consultez la liste des prix de La Source en page 6 pour remplir cette section.

Réservation(s)	**Reporter ici le prix par nuit (selon votre choix)**	**x**	**Nombre de nuits**	**=**
☐ **Hébergement en pension complète * (logement et 3 repas)** Catégorie (voir l'annexe page 6) : _ Je souhaite partager mon logement avec : _	€ / nuit	**x**		_____ €
☐ **Trois repas seulement***	€ / nuit	**x**		_____ €
☐ **Déjeuner seulement***	€ / jour	**x**		_____ €
☐ **Sponsors :** - Hébergement (frais sponsors) - Trois repas (voir l'annexe page 6)	 € / nuit € / nuit	 **x** **x**		 _____ € _____ €
Service quotidien de navette entre Lérab Ling et les villages avoisinants** Trajet A ☐ Trajet B ☐	€ / nuit	**x**		_____ €
Bus depuis Montpellier <u>OU</u> Lodève les jours d'arrivée et de départ <u>Lieu de départ le premier jour</u> : Aéroport de Montpellier ☐ à ___h*** Gare de Montpellier ☐ à ___h*** Gare routière Lodève ☐ à ___h*** <u>Retour le dernier jour vers</u> : Aéroport de Montpellier ☐ à ___h*** Gare de Montpellier ☐ à ___h*** Gare routière Lodève ☐ à ___h***	Montpellier-Lérab Ling 25 € aller simple ou 50 € aller-retour Lodève-Lérab Ling 6 € aller simple ou 12 € aller-retour			_____ €
Total à payer à La Source				_____ €

* **Attention** : vérifiez quels types de logements et de repas sont disponibles pendant la retraite choisie sur la page descriptive de chaque événement sur notre site Internet. La Source vous contactera si l'hébergement que vous avez choisi est déjà complet.
** **Pour savoir si une navette sera assurée** et connaître son trajet, référez-vous à la page descriptive de chaque événement sur notre site Internet.
*** **Pour savoir si un bus sera organisé depuis Montpellier ou depuis Lodève** et connaître l'heure de départ, référez-vous à la page descriptive de chaque événement sur notre site Internet.

Mode de paiement (en euros exclusivement)

Merci de payer avant votre arrivée. De préférence par carte bancaire.
Votre inscription ne sera effective qu'après réception de votre paiement.

Paiement à Lérab Ling	**Paiement à La Source**
❒ Chèque payable en France libellé à l'ordre de « Congrégation Rigpa Lérab Ling » ❒ Transfert bancaire (voir coordonnées bancaires ci-dessous) ❒ Carte bancaire (Visa ou MasterCard)	❒ Chèque payable en France libellé à l'ordre de « La Source » ❒ Transfert bancaire (voir coordonnées bancaires ci-dessous) ❒ Carte bancaire (Visa ou Mastercard)
COORDONNÉES BANCAIRES : **Important** - Inscrire la raison du transfert : nom, prénom et motif du transfert : « inscription » **Congrégation Rigpa Lérab Ling,** **l'Engayresque, 34650 Roqueredonde, France** **Nom et adresse de la banque :** Crédit Coopératif Montpellier 8 Boulevard Victor Hugo BP71188 34009 Montpellier Cedex 1 France Tél : +33 467 06 18 18 **Pays étrangers** : **IBAN :** FR76 4255 9000 3441 0200 0104 173 **BIC :** CCOPFRPPXXX **Monnaie :** euro **France :** RIB : 42559 00034 41020001041 73	COORDONNÉES BANCAIRES : **Important** - Inscrire la raison du transfert : nom, prénom et motif du transfert : « inscription » **La Source,** **l'Engayresque, 34650 Roqueredonde, France** **Nom et adresse de la banque :** Crédit Coopératif Montpellier 8 Boulevard Victor Hugo BP71188 34009 Montpellier Cedex 1 France Tél : +33 467 06 18 18 **Pays étrangers** : **IBAN** : FR76 4255 9000 3421 0085 7510 621 **BIC** : CCOPFRPPXXX **Monnaie** : euro **France :** **RIB** : 42559 00034 21008575106 21

Lérab Ling, total payé : _____€ **La Source, total payé : _____€**

Date_____ **Signature_____**

La partie ci-dessous ne sera pas conservée dans nos dossiers.

….....

Numéro de carte bancaire: _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ Date d'expiration _ _ / _ _

_ _ _ Cryptogramme visuel (les 3 derniers chiffres du n° au verso de votre CB)

Annexe 1

Liste de bénévolat (‘rota’)

Offrir son aide fait partie intégrante du chemin d’un pratiquant bouddhiste. C’est une opportunité pour accumuler du mérite et l’occasion d’exprimer sa motivation altruiste. De plus, comme toute association Lérab Ling dépend principalement du bénévolat et de la bonne volonté de ses membres. C’est pourquoi toutes les personnes venant en retraite à Lérab Ling sont invitées à apporter leur aide une à deux heures par jour. Merci d’indiquer vos préférences sur le bulletin d’inscription.

Accueil et entretien du temple
1 Vérifier les badges
2 Prendre soin de l’autel pendant les pauses
3 Entretien du temple
4 Veiller sur les places réservées
5 Remettre les écouteurs

Salle à manger, petit-déjeuner
6 Préparer le petit-déjeuner
7 Nettoyer la salle après le petit-déjeuner
8 Vérifier les badges au petit-déjeuner
9 S’occuper de la buvette au petit-déjeuner
10 Préparer la vaisselle, laver au petit-déjeuner

Salle à manger, déjeuner
11 Servir le déjeuner
12 Nettoyer la salle après le déjeuner
13 Vérifier les badges au déjeuner
14 S’occuper de la buvette au déjeuner
15 Préparer la vaisselle, laver au déjeuner

Salle à manger, dîner (si vous logez sur place)
16 Servir le dîner
17 Nettoyer la salle après le dîner
18 Vérifier les badges au dîner
19 S’occuper de la buvette au dîner
20 Préparer la vaisselle de laver au dîner

Servir les repas dans la tente près du temple
(retraites d’été)
21 Servir le déjeuner
22 Nettoyer la tente et les tables après le déjeuner
23 Vérifier les badges au déjeuner
24 Laver la vaisselle/préparer le déjeuner
25 Porter les tables après le déjeuner

Buvette/prés du temple
(juin/juillet/août uniquement)
27 Préparer du café/thé pour le petit-déjeuner (seulement
si vous logez sur place)
28 Préparer du café/thé pour le déjeuner
29 Préparer du café/thé pour l’après-midi

Entretien des blocs sanitaires et des toilettes du temple
30 Entretien des blocs sanitaires des femmes
31 Entretien des blocs sanitaires des hommes
32 Nettoyage des toilettes des bureaux

Maintenance du site (réservé aux hommes solides)
33 Entretien du site
34 Surveillance du parking
35 Aide au travail sur le site
36 Prendre soin du compost

Transport
37 Mise à disposition de votre voiture
pour assurer le transport
38 Effectuer des trajets avec votre voiture pour Lérab Ling
39 Nettoyage des voitures

Centre d’accueil des visiteurs
40 Aider au centre d’accueil des visiteurs

Jardin (expérience requise)
41 Jardinage

Hospitalité (de préférence pour ceux logeant sur place)
42 Faire la vaisselle
43 Aide au nettoyage

Réception (expérience requise)
44 Aider à la réception

Support technique (expérience requise)
45 Audio
46 Vidéo
47 Informatique

Chöpön (expérience requise)
48 Aide dans le domaine des chöpön

Enseignement et communication (expérience requise)
49 Transcrire (transcribing)
50 Aide à la photocopie et à la vente des matériaux
51 Rédiger les daily session reports

Soin (expérience requise)
52 Infirmerie
53 Accompagnement des étudiants (invitation nécessaire)
54 Prendre soin des organisateurs de la retraite
55 Aider au transport sur le site

Étude et pratique (expérience requise)
56 Saisie de données
57 Umdzé (guide de la pratique)
58 Projections des textes

Boutique
59 Aider à la boutique

Traduction (expérience requise)
60 Aider à la traduction

Équipe de couture
61 Assister l’équipe de couturières

Finances & Inscriptions
62 Travail administratif

La Source – Tarifs : Hébergement et Restauration

Hébergement sur site :

Pension complète obligatoire (Hébergement + trois repas). Tarifs par nuitée et par personne

	Tarif A 3 repas inclus	Tarif B 3 repas inclus	Tarif C 3 repas inclus
Chambre occupée par 1 seule personne [1]	**50,00 €**	**37,00 €**	**27,00 €**
Studio partagé par deux personnes	**47,00 €**	**34,50 €**	**26,00 €**
Grande chambre (12m²) partagée par 2 personnes	**43,00 €**	**31,50 €**	**24,00 €**
Chambre (9m²) partagée par 2 personnes	**34,00 €**	**26,00 €**	**22,00 €**
Studio partagé par 3 personnes	**34,00 €**	**26,00 €**	**22,00 €**
Tente plateforme occupée par 1 seule personne [2]	**34,00 €**	**26,00 €**	**22,00 €**
Tente plateforme partagée par 2 personnes [2]	**27,00 €**	**21,00 €**	**20,00 €**
Camping : utilisation des installations sanitaires [2]	**23,00 €**	**18,00 €**	**18,00 €**

Service blanchisserie: Prestation incluse pour les séjours excédants 21 jours. Machine à jetons disponible pour les courts séjours.

[1] Disponible uniquement pour retraites personnelles ; disponibilité limitée pendant les grands événements

[2] Disponible uniquement de juin à septembre. Sanitaires extérieurs.

Hébergement hors site : Prix des repas seuls

	Tarif A	Tarif B	Tarif C
Petit déjeuner	**5 €**	**3.50 €**	**3.50 €**
Déjeuner	**8 €**	**7 €**	**7 €**
Dîner	**5 €**	**3.50 €**	**3.50 €**
Trois repas	**18 €**	**14 €**	**14 €**

Déjeuner acheté le jour même : 9,00 €

Application des tarifs A, B ou C

Le tarif applicable est indiqué sur notre site internet, sur la page de chaque événement au paragraphe "Hébergement sur place". Il est déterminé comme suit :

Tarif A: De juin à septembre et lors d'événements publics importants en basse saison. Tarif applicable jusqu'au 21ème jour de séjour, ensuite application du tarif B

Tarif B: Applicable d'octobre à mai hors événements publics importants. Tarif applicable jusqu'au 21ème jour de séjour, ensuite application du tarif C

Tarif C: Long séjour. Tarif applicable après le 21ème jour du tarif B