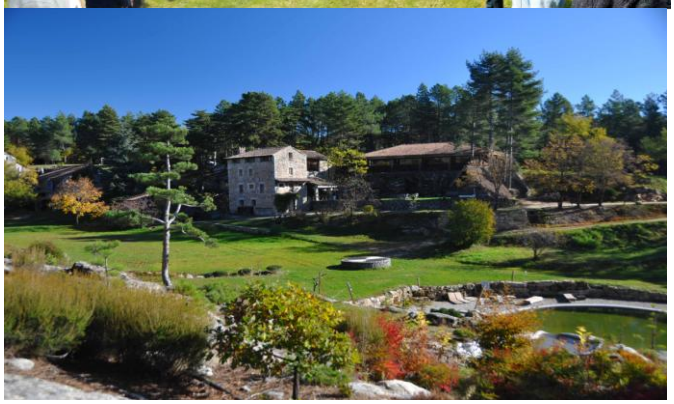
Stage/Retraite de 5 jours



“Les outils de la Pleine conscience“ *(Mindfulness)*

Domaine du Taillé (Ardèche)
29 juillet au 2 août 2019

Accueil des participants

Le dimanche 28 juillet 2019 à partir de 16h00, dîner à 19H30. Départ : le vendredi 2 août, à 16h00

Cet été, venez vivre une retraite ressourçant dans le cadre magnifique du Domaine du Taillé en Ardèche (*www.domainedutaille.com*). Ces cinq journées vous offriront un temps d’immersion au cœur de votre nature essentielle et au cœur de la nature ardéchoise.
Ce stage est destiné aux personnes qui souhaitent approfondir ou découvrir la Pleine conscience (Mindfulness) et l’appliquer au quotidien dans leur vie privée et/ou professionnelle. A des fins de développement “inter-personnel“, d’entraînement à apprivoiser ses émotions, ses sensations corporelles et son esprit.

La pleine conscience selon Jon Kabat-Zinn

Selon le Dr Jon Kabat-Zinn, créateur du programme de réduction du stress MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) à l’Université du Massachusetts, la Pleine Conscience (Mindfulness) signifie :
« porter son attention d’une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur.»

Un entraînement pour “prendre soin de soi“

Ces pratiques individuelles et collectives de méditation de Pleine Conscience et d’exercices corporels basés sur la MBSR sont centrées sur l’union corps esprit. Elles nous entraînent à mieux utiliser nos ressources intérieures afin de faire face aux évènements quels qu’ils soient (douleurs, stress, pertes, incertitudes par rapport à l’avenir, isolement…) avec plus de stabilité, de créativité et de clarté d’esprit. Elles permettent aussi de développer des réponses plus appropriées et moins réactives, de générer du bonheur et de retrouver ou d’entretenir la vitalité sur son chemin de vie.

Ce stage permet aussi :

- de développer une attention plus soutenue et plus active
- de développer une compréhension intuitive immédiate des situations
- de se sentir plus relié aux autres et à l'entourage

Les intervenants

Yannick Lapierre et **Edouard Payen** sont Instructeurs MBSR, formés au CFM (Center for Mindfulness créé par Jon Kabat-Zinn) et Yannick est également formé par Zindel Zegal pour la MBCT. Ils pratiquent depuis une quinzaine d'années la méditation de Pleine Conscience et l'enseignent aux particuliers et au sein de diverses organisations et entreprises.

Le programme

Il vous sera présenté en détail le dimanche 30 juillet avant/après le diner de 19h30. Il reprend de manière intensive sur 5 jours des "outils" de la MBSR.
Temps de pratiques individuelles et collectives, exercices corporels, échanges, temps de repos seront alternés et seront adaptés à la progression du groupe.

Tarifs

Enseignement : 490 euros
Tarif "early bird" (inscription avancée) : **450€ si inscription avant le 1er mai 2019**.

Hébergement/restauration (repas végétariens), prix/jour/personne en pension complète
A titre indicatif (plus de précisions directement avec le Domaine du Taillé) :
Individuel de 72 à 85€
Couple de 82 à 155€

Date limite d'inscription : le 10 juillet 2019, si inscription après cette date, nous contacter pour vous assurer qu'il reste de la place pour le stage. Dans ce cas, paiement intégral sur place.

Renseignements/réservations :

Marie-Charlotte Jactat – mariecharlotte@meditation-pleine-conscience.com
06 62 69 21 54

BULLETIN INSCRIPTION
Stage/Retraite de Pleine conscience de 5 jours en résidentiel au Domaine du Taillé (07)

Dates : **du Lundi 29 juillet à 9h00 au Vendredi 2 août 2019 à 16h00**
Arrivée le Dimanche 28 juillet à partir de 16h00, repas pris en commun à 19h30

Date limite d'inscription : le 10 juillet 2019

Lieu : **Domaine du Taillé 07200 VESSEAUX www.domainedutaille.com**

Intervenants : **Yannick LAPIERRE et Edouard PAYEN**

Participant(e) :

Prénom : …… Nom : ……
Adresse : ……
Code postal : …….. Ville : ……
Profession/activité : ……..... Email ……
Téléphone : ……

Tarifs :
. Enseignement : 490 euros

. Hébergement/restauration (repas végétariens), prix/jour/personne en pension complète :
A titre indicatif (plus de précisions directement avec le Domaine du Taillé lors de votre inscription):
Individuel : de 68€ à 85€TTC
Couple : de 82€ à 155€ TTC

Réserver votre chambre en ligne : https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/
ou contacter directement le Domaine du Taillé, 04 75 87 10 38,
en précisant la référence du stage : « Pleine Conscience 29 juillet - 2 août 2019»

Transport :
Favorisons le covoiturage ! Proposez vos offres ou indiquez vos besoins : covoiturage Taille été 2019

Je confirme mon inscription au stage/retraite par le versement d'un chèque d'acompte pour l'enseignement de 100 euros et la remise du document « Information et responsabilité » complété et signé ;

Votre chèque est à libellé à l'ordre de Yannick Lapierre et votre bulletin d'inscription rempli sont à envoyer par courrier postal à :

Marie Charlotte Jactat – Chatony – 47120 Loubès Bernac

Votre place sera réservée dès réception de votre courrier.

Encaissement du solde de 390 euros : au début de la formation (en cas de difficultés financières, nous contacter).
Désistement : 10 jours après votre inscription > remboursement intégral ; au-delà des 10 jours, les acomptes sont non remboursables.

Fait le ……, A …….. Signature :

Pour toutes questions, contactez Marie Charlotte Jactat
mariecharlotte@meditation-pleine-conscience.com
06 62 69 21 54

Information et responsabilité

Nous vous demandons de remplir cette fiche confidentielle afin de garantir de bonnes conditions de travail.
L'information donnée reste strictement confidentielle, réservée aux intervenants, et sera détruite après la formation.

Je soussigné(e)....., né(e) le ……. , participant(e) au stage/retraite de Pleine conscience de 5 jours les 29,30,31 Juillet, 1 et 2 Août 2019, en résidentiel au Domaine du Taillé-07200 VESSEAUX, animé par Yannick Lapierre et Edouard Payen (Instructeurs MBSR).

Certifie sur l´honneur être majeur(e) et responsable de mes actes et en assurer les conséquences.
Prends connaissance du fait que ce programme même s´il peut avoir des effets thérapeutiques ne se substitue, en rien, à un suivi médical, thérapeutique ou psychologique.

J'ai pris connaissance et déclare ne pas présenter une des contre-indications somatiques ou psychologiques suivantes :

- dépression en phase aigüe
- trouble bipolaire non stabilisé
- troubles majeurs de l'attention, de la mémoire ou du raisonnement
- séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels
- dissociations
- attaques de panique récurrentes
- troubles psychotiques (hallucinations, délires)
- hyperactivité physique incontrôlable (agitation motrice extrême)
- dépendance à une substance psycho-active (alcool, cannabis, calmants…)

Je prends connaissance également que certaines affections, notamment émotionnelles, peuvent être réactivées durant ce programme et je m´engage à ne pas me retourner contre le(s) formateur(s), si cela se présente, et à poursuivre un travail personnel avec un professionnel de santé, si nécessaire.
Si je poursuis un traitement médicamenteux, c´est sous surveillance médicale et je m´engage formellement à suivre ce traitement durant toute la durée du stage et à ne pas l´arrêter sans avis médical. Si j´ai une maladie, une affection (physique ou psychologique) et/ou un traitement médicamenteux actuellement en cours je m´engage à informer le(s) formateur(s) en les précisant ci-dessous :

- Si, vous avez une maladie ou une limitation physique, rendant difficile l'assise, la position debout, la marche ou des exercices doux, veuillez les indiquer :

- Si vous êtes actuellement en difficulté psychologique, veuillez décrire :

- Si, au cours des cinq dernières années, vous avez eu des difficultés psychologiques (ex. troubles anxieux, dépression…), veuillez les décrire :

- Si vous prenez une médication en ce moment, veuillez l'indiquer ainsi que la raison de ce traitement :

Nom et coordonnées de votre médecin généraliste et psychiatre éventuel :

……

Fait le ……, à …….. Signature :