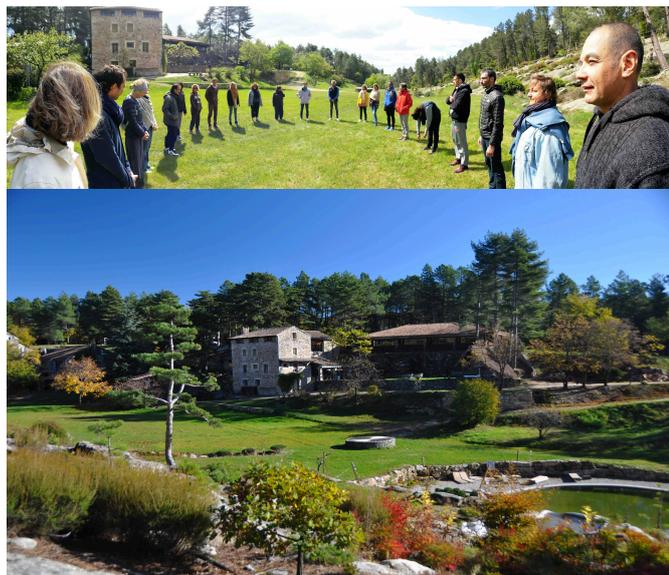


Stage/Retraite de 5 jours



“Les bases d’une vie en Pleine Conscience” * (Mindfulness)

**Domaine du Taillé (Ardèche)
26 au 31 juillet 2020**

* anciennement intitulé : “Les outils de la Pleine conscience”

Accueil des participants

Le dimanche 26 juillet 2020 à partir de 16h00 pour les chambres. Début à 18h30. Dîner à 19H30.
Départ : le vendredi 31 juillet, à 16h00

Cet été, venez vivre une retraite de Méditation de Pleine Conscience dans le cadre magnifique du Domaine du Taillé en Ardèche (www.domainedutaille.com).

Avez-vous ressenti un appel intérieur à aborder votre vie avec plus de sagesse et de compassion ?
Avez-vous souhaité favoriser en vous une plus grande clarté et une plus grande résilience ?

Ces cinq journées vous offriront un temps pour développer les compétences de l’esprit et du corps afin d’y parvenir. Elles seront une 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” et d’entraînement à apprivoiser ses émotions, ses sensations corporelles et son esprit.

Il reprend de manière intensive sur 5 jours le cours MBSR de renommée mondiale, développé par le Dr Jon Kabat-Zinn. Ce programme résidentiel de 5 jours invite à une exploration intérieure de nos ressources par la pratique de la « Pleine Conscience ». L’impact qu’il peut avoir sur la qualité de vie de chacun a été prouvé scientifiquement et nos précédents stagiaires en ont tous témoigné.

[Voir ici, quelques témoignages...](#)

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” et mieux interagir avec les autres

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 événements 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 apaisé et relié aux autres, à l'entourage et à la nature
- de développer sa confiance et sa stabilité émotionnelle pour des choix plus justes et inspirés
- de renouveler ou de découvrir en soi les ressources que nous avons pour faire face aux changements actuels dans l'interdépendance avec tous les êtres...

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 Segal pour la MBCT. Ils pratiquent depuis une vingtaine d'années la méditation de Pleine Conscience et l'enseignent aux particuliers et au sein de diverses organisations et entreprises.

[Voir ici la présentation détaillée des intervenants sur notre site](#)

Le programme

Il vous sera présenté en détail le dimanche 26 juillet avant/après le diner de 19h30. Il reprend de manière intensive sur 5 jours le cours MBSR de renommée mondiale, développé par le Dr Jon Kabat-Zinn. Ce programme résidentiel de 5 jours invite à une exploration intérieure de nos ressources par la pratique de la « Pleine Conscience ». L'impact qu'il peut avoir sur la qualité de vie de chacun a été prouvé scientifiquement et nos précédents stagiaires en ont tous témoigné.

Voir ici, quelques témoignages...

Les temps de pratiques individuelles et collectives, les exercices corporels, les échanges, les 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 15 juin 2020.**

En cas de difficultés financières pour vous inscrire, nous contacter.

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 2020, 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)

Cet été, pour des raisons de prudence sanitaire, nous pourrions être amenés à réduire la taille du groupe (ne tardez pas à vous inscrire !) et prendrons les précautions nécessaires.

Dates : du lundi 27 juillet à 9h00 au vendredi 31 juillet 2020 à 16h00
Arrivée le dimanche 26 juillet à partir de 16h00, repas pris en commun à 19h30
Date limite d'inscription : le 10 juillet 2020

(si inscription après cette date, nous contacter pour vous assurer qu'il reste de la place pour le stage)

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 €**
Tarif "early bird" (inscription avancée) : **450€ si inscription avant le 15 juin 2020.**
En cas de difficultés financières, nous contacter.
- 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 26 – 31 juillet 2020 »**

Transport :

Favorisons le covoiturage ! Proposez vos offres ou indiquez vos besoins : [covoiturage Taille été 2020](#)

Je confirme mon inscription au stage/retraite par :

- le versement d'un acompte de **175 euros par virement Paypal avec ce lien** : <https://www.paypal.me/maisonephata> ou par chèque (ordre: Sarl Ephata)
- l'envoi du bulletin d'inscription et de la feuille "Information et responsabilité" (p.4) complétée et signée par email ou courrier postal à : **Marie Charlotte JACTAT, Maison EPHATA, Chatony 47120 Loubès-Bernac**
Votre place sera réservée dès réception de ces éléments.

Encaissement du solde : au début de la formation.

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 27,28,29,30,31 Juillet 2020, 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 aiguë
- 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 :