

Retraite de Pleine Conscience du 18 au 23 août 2019

Retraite silencieuse, résidentielle et guidée

Animé par Christophe Coupas– Instructeur MBSR Qualifié

BULLETIN D'INSCRIPTION

Villa Mathis

Du Dimanche 18 août à 18h00 au vendredi 23 août à 14h00

I – Participant

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

E-mail :

II - Inscription par voie postale

Tarif réduit sous conditions. Conditions d'annulation et de remboursement en page 2.

Inscription par voie postale : 2 premières pages remplies avec le règlement complet à retourner à l'adresse suivante :

Mindfulness, 54, rue de la Griesmatt, 67100 Strasbourg

Date et signature du participant : "en signant ce document, je déclare avoir pris connaissance de l'intégralité de ce document, et notamment des contre-indications et des conditions tarifaires.

Signature

Présence à soi

Thème de la cette retraite de cinq jours : les fondamentaux de la pleine conscience

Principes

Ce stage de cinq jours en silence est destiné à approfondir sa pratique de la méditation ou d'en faire la découverte.

L'apprentissage est avant tout basé sur l'exploration de notre propre expérience. Ce programme comportant peu de notions théoriques est construit sur l'alternance de pratiques formelles, de temps de partages et d'échanges. Son but est de vous faire appréhender la méditation de pleine conscience et ses effets par l'expérience directe.

Durant ces 5 jours, **de nombreuses périodes de silence sont prévues.**

Logés sur place, en résidentiel, loin de votre contexte habituel, familial, social, professionnel, vous explorez ainsi une autre approche de la méditation de pleine conscience.

A qui s'adresse cette retraite ?

Cette retraite est ouverte aussi bien aux débutants qu'aux personnes expérimentées. Il n'y a pas de difficulté particulière, sinon d'être capable de garder le silence et d'assister à toutes les séances. Des chaises sont disponibles pour les personnes ayant des difficultés à s'asseoir dans la posture traditionnelle. Il ne s'agit pas d'une formation diplômante pour devenir instructeur.

Contre-indications : dépression en phase aiguë sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Cette retraite n'a pas vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance

psychologique.

Enseignant

Christophe Coupas

Horaires

Les pratiques en groupe se déroulent aux horaires suivants : 7h-8h, 10h-13h, 15h30-18h30, 20h00-21h00. Il y aura une session d'échange le soir entre 17h30 et 18h30 et il sera possible d'avoir des entretiens individuels après le repas de midi.

Accueil : dimanche 18 août à 18h00 à la Villa Matthis (Alsace-France). Dîner à 19h00 suivi d'une première pratique à 20h.

Fin de la retraite : vendredi 23 août après le déjeuner, à 14h00.

Matériel

Apporter un coussin de méditation, un tapis de yoga anti-dérapant, un plaid ou un châle. Il est recommandé de porter des vêtements souples, qui permettent des étirements.

Tarif pour l'enseignement et l'hébergement

- 690 € TTC pour les particuliers en chambre simple
- 660 € TTC pour les particuliers en chambre double

Nourriture végétarienne et principalement bio.

Règlement

- Par chèque à l'ordre de Mindfulway, à retourner à :
Mindfulway, 54, rue de la Griesmatt, 67100 Strasbourg
Accompagné de ce bulletin d'inscription daté et signé.
- Par virement
Avec envoi par mail de ce bulletin d'inscription daté, signé et scanné.

La totalité du coût de cet événement doit être payé au moment de l'inscription. Si vous avez des difficultés pour vous inscrire, merci de nous contacter directement par email ou par téléphone.

Annulation

En cas d'annulation par un participant 2 mois avant l'événement, il est remboursable moins les frais d'administration de 100€ . En cas d'annulation 1 mois avant l'événement, 50% est remboursable. En cas d'annulation moins d'un mois avant l'événement, il n'y a pas de remboursement.

Si l'organisation / l'enseignant a annulé cet événement, il serait tenu de rembourser l'intégralité des montants versés.