

Retraite résidentielle de Pleine Conscience 03/2019



Dates **5 Jours** du dimanche 03 mars au
dîner au vendredi 08/03 après-midi

Instructeur Silvia Bertocchi-Martin

Qualifié MBSR Membre du réseau "*Méditation et Ethique*"

Lieu Prieuré Saint Thomas à Epernon (28)

Thème de cette retraite:

Incarnation - Bienveillance - Autocompassion

En apprenant par la Pleine Conscience à revenir à nos ressentis, à accepter notre expérience immédiate, ce que vit le corps, le coeur et le mental, nous prendrons le temps d'aller à notre propre rencontre. Dans cet espace d'accueil, nous pourrions accroître notre incarnation, nous éloigner de la réactivité, de la peur et du doute, et nous connecter à notre espace d'auto-compassion et accéder à nos ressources internes.

Au cours de cette retraite guidée, nous explorerons nos différentes expériences au travers de méditations assises et marchées et d'ateliers. Ainsi et grâce au silence, nous découvrirons une présence bienveillante qui peut naître d'une attention légère, calme, bienveillante et soutenue.

Déroulement de la retraite

La retraite débutera le dimanche 03 mars à 19h. L'accueil se fera entre 17h45 et 18h45. La session se terminera le vendredi 08 mars à 16h.

Cette retraite "résidentielle" offre l'opportunité de pratiquer la méditation de pleine conscience en immersion complète afin de se ressourcer et se reconnecter à soi-même. Il est impératif de participer à la totalité de la retraite, avec hébergement sur place. Les réservations se font auprès de Silvia Bertocchi-Martin.

La session se déroule en silence, certains temps seront parlés. Les journées sont rythmées en alternant périodes de méditation en marchant, périodes d'assise, certaines guidées, et ateliers.

Une journée se déroule de 7h à 21h.

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.

Hébergement et repas

L'hébergement se fait en chambre à 1, 2, 3, 4 ou 5 lits.

Les repas sont pris en commun. La nourriture est végétarienne, sans vin ni alcool.

Modalités d'inscription

TARIF	Hébergement, repas et instructeur
• En grande chambre (3/4/5 lits) douche + wc	465 €
• En chambre double lavabo	500 €
• En chambre individuelle lavabo	600 €
• En chambre double douche + wc	630 €
• En chambre individuelle douche + wc	690 €

Nous ne disposons que d'un nombre peu élevé de places.

Vous pouvez régler soit par virement, soit par chèque adressé dès la réservation à Silvia. Si vous souhaitez régler par virement, nous attendons votre virement rapidement. S'il ne nous parvenait pas avant fin JANVIER 2019, nous nous réservons le droit d'annuler votre participation.

Suite à votre règlement, vous recevrez un mail de confirmation qui valide également votre inscription.

Remboursement en cas d'annulation

Date d'annulation:

- Jusqu'au 01 février 2019, il sera retenu une somme forfaitaire égale à 20 % du prix
- Après le 01 février 2019, aucun remboursement (sauf sur présentation d'un certificat médical, auquel cas il sera appliqué la retenue ci-dessus)

Aucun remboursement partiel ne sera fait en cas d'arrivée tardive ou de départ prématuré.

Ce qu'il faut apporter

- Votre matériel de méditation (coussin ou banc de méditation, tapis de méditation), sauf si vous préférez vous asseoir sur une chaise.
- Un vêtement de pluie pour la méditation en marchant qui se déroule en extérieur.
- Une tasse pour les boissons chaudes.
- Des chaussons ou chaussures d'intérieur.
- Des chaussettes chaudes (pas de chaussures dans la salle de méditation).
- Un châle pour les séances de pratique assise.
- Éventuellement une bouteille thermos.
- Une lampe de poche si lever la nuit.
- Éventuellement des boules Quiès.

Pour profiter pleinement de cette retraite, il est conseillé de ne pas utiliser son téléphone portable durant la session.

S'inscrire et nous contacter

meditationetpresence@gmail.com

www.meditationetpresence.com