

# RETRAITE RESIDENTIELLE DE PLEINE CONSCIENCE 03/2019



Dates **5 Jours** du dimanche 03 mars dîner  
au vendredi 08 mars après-midi  
Lieu Prieuré Saint Thomas à Epernon (28)

Instructeur **Silvia Bertocchi-Martin**  
Qualifié MBSR Réseau "*Méditation et Ethique*"

## Thème de cette retraite:

### **Incarnation - Bienveillance - Autocompassion**

#### **I – Participant**

Prénom : .....  
Nom : .....  
Adresse : .....  
Code postal : .....  
Ville : .....  
Téléphone : .....  
E-mail : (en majuscules).....

#### **II - Inscription par voie postale**

Inscription par voie postale : Aucun versement n'est à effectuer directement au Prieuré.

Le présent bulletin complet (2 pages) et dûment rempli doit être accompagné du règlement total (qui ne sera encaissé qu'en mars) à l'ordre de CIRYA CONSEIL et envoyé à l'adresse suivante :

Silvia Bertocchi-Martin – 23 rue du Parc de Clagny – 78000 VERSAILLES

- 1 chèque de .....euro, correspondant à la catégorie de chambre cochée en page 2.
- 2 chèques de .....euro chacun, correspondant à la catégorie de chambre cochée en page 2.
- Virement de .....euro, correspondant à la catégorie de chambre cochée en page 2.
- Date et signature du participant (en signant ce document, je déclare avoir pris connaissance de l'intégralité de la page 2, et notamment des contre-indications et des conditions tarifaires page 2)

**Lieu** Epernon (60 km de Paris) en Eure-et-Loir, à la lisière de la forêt de Rambouillet, au Prieuré Saint-Thomas - <http://www.prieure-saint-thomas.fr/>

#### **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.

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.

**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.

## 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
<input type="checkbox"/> En grande chambre (3/4/5 lits) douche + wc .....	465 €
<input type="checkbox"/> En chambre double lavabo .....	500 €
<input type="checkbox"/> En chambre individuelle lavabo .....	600 €
<input type="checkbox"/> En chambre double douche + wc .....	630€
<input type="checkbox"/> En chambre individuelle douche + wc .....	690 €

L'aspect financier ne doit pas être un empêchement pour participer. Un accord est toujours possible. Vous pouvez régler soit par virement, soit par chèque adressé **dès la réservation**. Tout virement est à effectuer au profit de CIRYA CONSEIL : banque LCL - 33 Mail Ouest - 45300 PITHIVIERS - FR46 3000 2076 3600 00070515 V 63 - Code BIC : CRLYFRPP .Nous attendons votre virement rapidement. S'il ne nous parvenait pas avant fin JANVIER, nous nous réservons le droit d'annuler votre participation.

## Remboursement en cas d'annulation

Date d'annulation:

- Jusqu'au 1er février 2019, il sera retenu une somme forfaitaire égale à 20 % du prix
- Après le 1er 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.**

## Nous contacter

meditationetpresence @gmail.com – Portable 06.89.16.00.87 - [www.meditationetpresence.com](http://www.meditationetpresence.com)

Fait à ..... le ..... Signature (obligatoire pour l'inscription)