

RETRAITE RESIDENTIELLE DE PLEINE CONSCIENCE 03/2019



Dates **3 Jours** du jeudi 28 mars dîner au
dimanche 31 mars après-midi
à Mahamoudra Ling à Moulicent (61)

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

Thème de cette retraite: **La présence bienveillante**

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 auprès du Centre.

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 deeuro, correspondant à la catégorie de chambre cochée en page 2.
- 2 chèques deeuro chacun, correspondant à la catégorie de chambre cochée en page 2.
- Virement deeuro , 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

Mahamoudra Ling – Centre de retraite de Vajradhara Ling et de Kagyu Dzong - Le Minerai,
61290 Moulicent -80 km de Vajradhara Ling et 140km de Paris - <https://vajradharaling.org/>

Déroulement de la retraite

La retraite débutera le jeudi 28 mars à 19h. L'accueil se fera entre 17h45 et 18h45. La session se terminera le dimanche 31 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 ou 4 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 lits)	290 €
<input type="checkbox"/> En chambre double	400 €
<input type="checkbox"/> En chambre individuelle	460 €

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 FEVRIER 2019, nous nous réservons le droit d'annuler votre participation.

Remboursement en cas d'annulation

Date d'annulation:

- Jusqu'au 15 février 2019, il sera retenu une somme forfaitaire égale à 20 % du prix
- Après le 15 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

Fait à le Signature (obligatoire pour l'inscription)