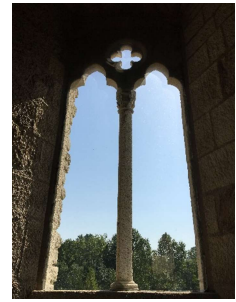


Retraite résidentielle en Ville

Pleine Conscience 04/2020

Dates	2 Jours du samedi 25 avril à 8h00 au dimanche 26 avril à 17h00
Instructeur	Silvia Bertocchi-Martin
Qualifié MBSR	Membre du réseau " <i>Méditation et Ethique</i> "
Lieu	« <u>Ermitage</u> » à VERSAILLES (78) au 23 rue de l'Ermitage



Thème de cette retraite:

ETRE : Bienveillance et Pleine Conscience en Ville

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. Sans besoin de s'éloigner loin de notre centre de vie. Au plus près de nous-mêmes et de notre lieu de vie quotidien.

Au cours de cette retraite guidée, nous explorerons nos différentes expériences au travers de méditations assises et marchées. 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 samedi 25 avril à 8h30. L'accueil se fera entre 8h15 et 8h30. La session se terminera le dimanche 26 avril à 17h00.

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.

Le principe de cette retraite est la participation à la totalité de la retraite, avec hébergement sur place. Seules quelques exceptions de participation à une seule des deux journées pourront être faites en fonction des disponibilités après les inscriptions normales au week-end complet.

La session se déroule en silence. Les journées sont rythmées en alternant périodes de méditation en marchant et périodes d'assise, certaines guidées. Une journée-type se déroule de 7h à 21h.

Les réservations se font auprès de Silvia Bertocchi-Martin.

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. Le samedi, des déplacements en marchant auront lieu entre les lieux de pratique.

Hébergement et repas

L'hébergement se fait en chambre individuelle ou à partager. Les attributions sont faites selon les disponibilités et l'ordre d'arrivée des inscriptions.

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

Modalités d'inscription

TARIF	Inclus hébergement, repas et instructeur
<input type="checkbox"/> En chambre individuelle selon disponibilités	210 €
<input type="checkbox"/> En chambre à partager	180 €
<input type="checkbox"/> Journée du samedi si disponibilité	100€
<input type="checkbox"/> Journée du dimanche si disponibilité	90 €

Règlement possible 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 le 31 mars 2020, nous nous réservons le droit d'annuler votre participation. Suite à votre règlement, vous recevrez un mail de confirmation qui valide également votre inscription.

Les difficultés financières ne doivent pas être un obstacle à la pratique de la méditation. Dans ce cas, n'hésitez pas à nous contacter.

Remboursement en cas d'annulation

Date d'annulation:

- Jusqu'au 10 avril 2020, il sera retenu une somme forfaitaire égale à 20 % du prix.
- Après le 10 avril 2020, 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. Sur demande Silvia peut prêter un peu de matériel.
- Un vêtement de pluie pour la méditation en marchant qui se déroule en extérieur.
- Une tasse pour les boissons chaudes.
- Votre linge de toilette (les draps sont fournis).
- Des chaussures d'extérieur faciles à enfiler et enlever.
- 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