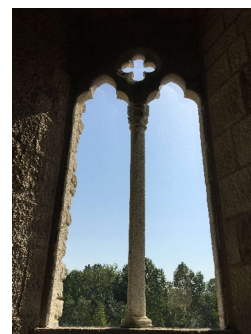


RETRAITE RESIDENTIELLE DE PLEINE CONSCIENCE 04/2020

Dates **2 Jours** du samedi 25 avril à 8h00 au
Lieu dimanche 26 avril à 17h00

« Ermitage » à VERSAILLES (78)

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



Thème de cette retraite:

ETRE : Bienveillance et Pleine Conscience en Ville

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 à l'Ermitage.

Le présent bulletin complet (2 pages) et dûment rempli doit être accompagné du règlement total (qui ne sera encaissé que fin avril) 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 Versailles (78), au 23 rue de l'Ermitage - <http://www.ermitage-fondacio.com/>

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 17h.

Cette retraite "résidentielle" offre l'opportunité de pratiquer la méditation de pleine conscience en immersion complète près de son quotidien 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, certains temps seront parlés. 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.

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.

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 individuelle (ces chambres sont attribuées dans la limite des places disponibles et par ordre d'arrivée) ou à partager.

Les repas sont pris en commun. Les repas sont végétariens, sans vin ni alcool. Pour toute demande de régime (allergies, sans gluten, ...) nous l'indiquer ci-dessous (dès l'inscription).

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 €
<input type="checkbox"/> Régime alimentaire demandé :	

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 le 31 MARS, nous nous réservons le droit d'annuler votre participation.

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.

Nous contacter

meditationetpresence@gmail.com – Portable 06.89.16.00.87 - www.meditationetpresence.com

Fait à le Signature (obligatoire pour l'inscription)