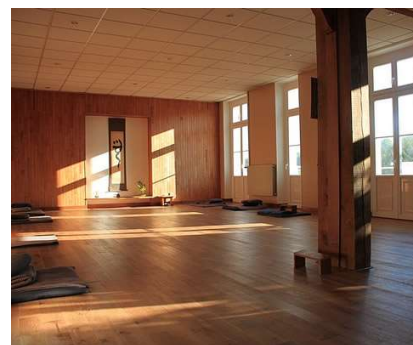


RETRAITE RESIDENTIELLE DE PLEINE CONSCIENCE 05/2021

Dates **5 Jours** du dimanche 02 mai au dîner
au vendredi 07 mai dans l'après-midi
au « Centre Assise » à Saint Gervais (95)

Instructeur
Qualifié MBSR **Silvia Bertocchi-Martin**



Thème de cette retraite:

« **Présence, respiration et bienveillance en 2021** »

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 que début mai) à l'ordre de CIRYA CONSEIL, envoyé à l'adresse suivante :

Silvia Bertocchi-Martin - 20 rue de Jargeau - 45300 ASCOUX

- 1 chèque de 630 euro.
- 2 chèques de 315 euro chacun.
- 3 chèques de 210 euro chacun.
- Virement de 630 euro selon RIB 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

« ASSISE Centre de cheminement » - 29-31, rue Robert Guesnier - 95420 Saint Gervais à 60 km de Paris, à 25 km de Cergy-Pontoise et à 2 km de Magny en Vexin - <https://www.centre-assise.org/>

Déroulement de la retraite

La retraite débutera le dimanche 02 mai à 19h. L'accueil se fera entre 17h45 et 18h45. La session se terminera le vendredi 07 mai 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. Nous profiterons de la nature dans le domaine.

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 individuelle compte-tenu des contraintes sanitaires. Le nombre de places est limité.

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

Modalités d'inscription

Prix complet incluant hébergement en chambre individuelle, repas, salles et instructeur : 630 €.

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 vos inscriptions et virement rapidement. S'ils ne nous parvenaient pas avant le 20 AVRIL 2021, nous nous réservons le droit d'annuler votre participation.

Remboursement en cas d'annulation

La retraite pourrait être annulée du fait de dispositions sanitaires en vigueur à la période concernée. Pour toute autre annulation de votre part :

- Jusqu'au 20 avril 2021, il sera retenu une somme forfaitaire égale à 20 % du prix
- Après le 20 avril 2021, 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)