

Retraite résidentielle de Pleine Conscience 2022

Dates 5 Journées complètes
du dimanche 08 mai 17h
au vendredi 13 mai 16h

Silvia Bertocchi-Martin

Lieu Château d'Osmont - Aubry-le-Panthou (61)



Thème : ÊTRE PRESENT AU PRINTEMPS 2022

2022 Une année charnière, incertaine mais riche en possibilités de connexion à soi-même grâce à la Pleine Conscience.

L'énergie du printemps normand nous accompagnera dans l'expérience immédiate de nos ressentis dans le corps, le cœur et le mental. L'environnement verdoyant et le silence nous inviteront à une présence bienveillante et auto-compatissante sur le chemin de la rencontre avec nos ressources internes.

Déroulement de la retraite

La retraite débutera le dimanche 08 mai à 20h30. L'accueil se fera à partir de 17h. La session se terminera le vendredi 13 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. Les réservations se font auprès de Silvia Bertocchi-Martin.

La session est guidée et se déroule essentiellement 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/21h30.

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.

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 simple ou double.

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

Tarifs et modalités de règlement

- Chambre individuelle en pension complète (sauf goûter à apporter) : 640 euro
- Chambre double en pension complète (sauf goûter à apporter) : 480 euro
- Offrande pour la congrégation - Note de la part du centre :
« L'offrande est d'une importance fondamentale pour la congrégation. Les tarifs d'hébergement de la congrégation sont calculés au plus juste, pour couvrir les frais d'accueil de façon décente, dans ce cadre privilégié. Les diverses tâches menées pour le bon déroulement des séjours sont assurées par des bénévoles. Or, la congrégation doit faire face à de nombreuses dépenses pour maintenir et développer ce cadre de pratiques spirituelles, mises aux normes diverses qui évoluent chaque année dans le cadre de la législation Européenne, amélioration des conditions d'accueil, ... Ainsi, si vos participants et vous-même avez apprécié la qualité de l'accueil qui vous a été réservé, n'hésitez pas à soutenir la congrégation en encourageant vos participants à faire une offrande aussi modeste soit-elle. Toute offrande constitue une aide véritable pour la congrégation. Grace à vos offrandes, elle pourra préserver ses multiples activités spirituelles. »
- Modalités de règlement : Inscription par voie postale : aucun versement n'est à effectuer directement auprès du Centre. Le bulletin d'inscription joint dûment rempli et signé doit être accompagné du règlement total (qui ne sera encaissé qu'en mai) à l'ordre de CIRYA CONSEIL et envoyé à l'adresse suivante : Silvia Bertocchi-Martin - 23 rue du Parc de Clagny - 78000 VERSAILLES.
- Nous attendons votre virement rapidement. S'il ne nous parvenait pas avant le 28 MAI 2022, nous nous réservons le droit d'annuler votre participation.
- En cas de nombre insuffisant de participants, la retraite sera annulée.
- Aucun remboursement partiel ne sera fait en cas d'arrivée tardive ou de départ prématuré.

Fonctionnement de Vajradharaling

- Il sera impératif de respecter les consignes sanitaires en cours, sous peine d'exclusion sans remboursement.
- Ni alcool ni espace fumeur.
- Il est demandé de respecter les lieux et les diverses représentations bouddhistes et autels.
- Les animaux ne peuvent pas être accueillis.

Ce qu'il faut apporter

- Le matériel de méditation (coussin ou banc de méditation, tapis de méditation).
- Un vêtement de pluie selon météo pour la méditation en marchant qui se déroule en extérieur.
- Des chaussons ou chaussures d'intérieur (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.

Contact

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

Retraite résidentielle de Pleine Conscience 2022

Dates 5 Journées complètes
du dimanche 08 mai 17h
au vendredi 13 mai 16h

Silvia Bertocchi-Martin



Thème : ÊTRE PRESENT AU PRINTEMPS 2022

BORDEREAU D'INSCRIPTION

Lieu Château d'Osmont - Centre de retraite de Vajradhara Ling
865 route d'Osmont, 61120 Aubry-le-Panthou - <https://vajradharaling.org/>

Participant

Prénom :

Nom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

E-mail : (en majuscules).....

Choix retenu et règlement correspondant à la catégorie de chambre

- Chambre individuelle 1 chèque de euro
 Chambre double 2 chèques de euro chacun
 Virement de euro auprès de LCL - 33 Mail Ouest - 45300 PITHIVIERS
- FR46 3000 2076 3600 00070515 V 63 - Code BIC : CRLYFRPP

Contact et envoi de l'inscription AVANT LE 28/05/2022

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

Bon pour acceptation de l'ensemble des dispositions des pages 1 et 2 du présent document,
Fait à le Signature (obligatoire pour l'inscription)