

Retraite de Pleine Conscience du 17 Mars au 21 Mars 2019

Retraite silencieuse, résidentielle et guidée

Animé par Thomas John Doucende – Instructeur MBSR Certifié

BULLETIN D'INSCRIPTION

EPERNON Prieuré Saint-Thomas Du Dimanche 17 mars à 17h00 au Jeudi 21 mars à 14h00

I – Participant

Prénom :
Nom :
Adresse :
Code postal :
Ville :
Téléphone :
E-mail :

II - Inscription par voie postale

Tarif réduit sous conditions. Conditions d'annulation et de remboursement en page 2.

Inscription par voie postale : 2 premières pages remplies avec le règlement complet à retourner à l'adresse suivante :

Thomas Doucende, 9 rue Rabutin Chantal, Résidence les Petites Magalones, Bâtiment 5, 13009 Marseille

1 chèque à l'ordre de **Thomas Doucende** (je collecte l'ensemble des moyens de paiement pour le Prieuré) pour les frais de restauration et d'hébergement en chambre individuelle (**250€**). Ce chèque ne sera pas encaissé avant le mois d'avril, vous pouvez écrire « avril » au dos

1 ou 2 chèques à l'ordre de **ZENWORLD** pour les frais pédagogiques de la retraite (350€). Ce ou ces chèques ne seront pas encaissés avant le mois de mars. Vous pouvez le(s) répartir entre les mois de mars et avril, en indiquant le(s) mois d'encaissement au dos

Date et signature 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)

.....

Retraite de Pleine Conscience du 17 Mars au 21 Mars 2019

Retraite silencieuse, résidentielle et guidée

Animé par Thomas John Doucende – Instructeur MBSR Certifié

INFORMATIONS DÉTAILLÉES

Lieu

Epernon (60 km de Paris) en Eure-et-Loir, à la lisière de la forêt de Rambouillet, au Prieuré Saint-Thomas
<http://www.prieure-saint-thomas.fr/>

Dates

Du Dimanche 17 Mars à 17h00 au Jeudi 21 Mars à 14h00

Programme

L'intention de cette retraite résidentielle est de pratiquer la méditation de pleine conscience de manière intensive, en immersion complète. La retraite se déroule essentiellement en silence, en dehors des périodes de questions/réponses et des entretiens individuels optionnels. Les premières instructions sur la technique de la pleine conscience seront exposées chaque matin à 9h00. Les journées se poursuivent en alternant périodes de méditation en marchant (le parc du Prieuré s'étend sur 4 hectares) et périodes d'assise, dont certaines seront guidées. Un enseignement est prévu chaque après-midi ainsi qu'une courte séance de questions-réponses quotidienne. Le programme détaillé de la retraite ainsi que la liste des affaires conseillées à apporter sont transmis quelques semaines avant la retraite.

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 pour les personnes ayant des difficultés à s'asseoir dans la posture traditionnelle. Il ne s'agit pas d'une formation diplômante pour devenir instructeur.

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.

Tarif Retraite + Hébergement et restauration

* Retraite : 350€, *Règlement possible en 1 à 2 fois – Réduction possible au cas par cas pour toute situation financière particulière*

* Hébergement et restauration : 250€ Nous disposons d'un nombre limité de lits. N'attendez pas le dernier moment pour vous inscrire. Chambres individuelles sauf exceptions. Le tarif comprend également le petit-déjeuner, le déjeuner, la pause-café et le dîner. Les repas sont pris en commun et en silence. La nourriture est essentiellement végétarienne, sans vin ni alcool.

Conditions de remboursement en cas d'annulation

Date d'annulation : Jusqu'au samedi 2 mars 2019, nous retenons une somme forfaitaire égale à 20% du prix total (hébergement-restauration et retraite)

Après le samedi 2 mars 2019, aucun remboursement sur les frais d'hébergement et de restauration et 20% sur le tarif de la retraite (sauf sur présentation d'un certificat médical, auquel cas nous appliquons la retenue ci-dessus)

* Aucun remboursement partiel pour arrivée tardive ou départ prématuré