

## Retraite de Pleine Conscience du 3 Mai au 8 Mai 2020

Retraite silencieuse, résidentielle et guidée

Animé par Thomas John Doucende – Instructeur MBSR Certifié

### BULLETIN D'INSCRIPTION

DOMAINE DU TAILLÉ Vesseaux (Ardèche) Du Dimanche 3 mai à 17h00 au Vendredi 8 mai à 14h00
--

#### I – Participant

Prénom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Date et signature participant (en signant ce document, je déclare avoir pris connaissance des page 2 et 3, et notamment des contre-indications et des conditions tarifaires)

.....

#### II - Inscription par voie postale ou voie électronique : à cocher

Tarif réduit sous conditions. Conditions d'annulation et de remboursement en page 2 et 3.

**Inscription par voie postale : les 2 pages remplies avec le règlement complet** (chèques libellés à l'ordre de **ZENWORLD**) à retourner à l'adresse suivante :

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

**Frais pédagogiques** : 1 à 3 chèques pour les frais pédagogiques de la retraite (350€). Ce ou ces chèques ne seront pas encaissés avant le mois de mai. Vous pouvez le(s) répartir entre les mois de mai et juin, en indiquant le(s) mois d'encaissement au dos

**Frais de restauration et d'hébergement** : pour cette retraite, les réservations pour l'hébergement s'effectuent directement auprès du Domaine du Taillé <http://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/> et seront ouvertes d'ici la fin du mois de novembre (**pensez à réserver de votre côté au plus tôt à partir de cette période**)

**OU**

□ **Inscription par voie électronique : les 2 pages remplies et scannées à transmettre par e-mail :**  
**[Instructeur.mbsr@yahoo.fr](mailto:Instructeur.mbsr@yahoo.fr)**

□ **Frais pédagogiques** : règlement de la totalité par virement bancaire aux coordonnées bancaires ci-dessous (350€)

COORDONNEES BANCAIRES				
<b>IBAN</b>		<b>BIC</b>		
FR76 1009 6180 5500 0938 2100 120		CMCIFRPP		
<b>Domiciliation</b>				
CIC Arles Forum - 6 place du Forum - 13200 Arles - 08 20 30 06 40				
<b>Banque</b>	<b>Guichet</b>	<b>N° de compte</b>	<b>Clé</b>	<b>Devise</b>
10096	18055	00093821001	20	Euros

□ **Frais de restauration et d'hébergement** : pour cette retraite, les réservations pour l'hébergement s'effectuent directement auprès du Domaine du Taillé <http://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/> et seront ouvertes d'ici la fin du mois de novembre (merci de bien penser à réserver de votre côté au plus tôt à partir de cette période)

## Retraite de Pleine Conscience du 3 Mai au 8 Mai 2020

Retraite silencieuse, résidentielle et guidée

Animé par Thomas John Doucende – Instructeur MBSR Certifié

### INFORMATIONS DÉTAILLÉES

#### Lieu

En Ardèche, dans le Sud-Est de la France, au Domaine du Taillé

<http://www.domainedutaille.com>

#### Dates

Du Dimanche 3 Mai à 17h00 au Vendredi 8 Mai à 14h00

#### Programme

L'intention de cette retraite résidentielle est de pratiquer la méditation de pleine conscience de manière intensive. La retraite est essentiellement silencieuse, en dehors de quelques périodes d'échanges en pleine conscience (questions-réponses) et d'entretiens individuels optionnels. Les journées se poursuivent en alternant périodes de méditation en marchant (le Domaine du Taillé dispose d'un vaste parc naturel) et périodes d'assise régulièrement guidées. Un enseignement est prévu chaque après-midi ainsi qu'une courte séance de questions-réponses quotidienne. Cette retraite inclut également des approches de la pleine conscience liées notamment à l'écriture et aux mouvements conscients. 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 certifiante pour devenir instructeur de méditation.

**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 3 fois – Réduction possible pour toute situation personnelle particulière*

\* Hébergement et restauration : Voir directement avec le site <http://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/> vers la fin du mois de novembre, vaste choix (yourte, chambre ou villa), les réservations devant se faire le plus tôt possible. La nourriture est à tendance végétarienne, il est possible de demander un régime particulier en cas d'intolérance, à préciser directement au Domaine du Taillé.

#### Conditions de remboursement en cas d'annulation

Date d'annulation : Jusqu'au samedi 18 avril 2020, nous retenons une somme forfaitaire égale à 20% des frais hors hébergement. Après le samedi 18 avril 2020, retenue de 50% sur les frais pédagogiques (sauf sur présentation d'un certificat médical, auquel cas nous appliquons la retenue ci-dessus).

\* Aucun remboursement partiel pour arrivée tardive ou départ prématuré