



**Les ressources de la pleine conscience :  
vivre l'instant présent au quotidien  
animé par Laurence Felz et Axel Beaugonin**

**du mardi 14 juillet 18h au dimanche 19 juillet 14h**

**Lieu**

Gomde Pyrénées, Domaine des Aspres Mas Can Père Courreu RD 13 – 66110 La Bastide. La résidence, avec piscine, est située à proximité d'un village isolé, au pied du Mont Canigou, sur les hauteurs d'une vallée de montagne, propice au repos et à la contemplation.

**Y aller**

Gomde Pyrénées est à 1h15 de la ville la plus proche, Perpignan. La moitié du chemin est faite sur une route de montagne sinueuse. A partir de Perpignan, nous pouvons organiser des aller-retour groupés avec des habitants de La Bastide. Le co-voiturage est aussi possible.

**Dates**

Du mardi 14 juillet 18h au dimanche 19 juillet 14h. Il y a une courte introduction, présentation le 14 juillet, mais vous pouvez arriver plus tard dans la soirée ou le lendemain matin de bonne heure.

**Pour qui?**

Ce week-end s'adresse autant aux débutants qu'aux personnes ayant participé à un cycle de 8 semaines MBSR ou MBCT ou ayant une pratique de méditation engagée.

**Pourquoi ?**

Pour faire une vraie pause, pour ralentir, pour s'arrêter vraiment, pour prendre soin de soi afin de profiter vraiment de la montagne, de la piscine, de ce lieu magique en pleine nature, pour le calme, le silence, la compagnie bienveillante d'un groupe réuni autour de la méditation. Et aussi, apprendre à méditer ou soutenir sa pratique. Réduire et apprivoiser le stress, mettre à distance ses pensées et émotions. Rester en bonne santé ou faire face à des difficultés de santé, maladies chroniques, ou douleurs chroniques. Faire face à des changements importants. Apaiser les ruminations mentales et l'anxiété. Récupérer d'un burnout.

**Contenu du stage**

La capacité à être attentif, dans l'instant et sans jugement est au cœur de la pleine conscience. Nous verrons comment ce principe de base peut être décliné dans différentes pratiques méditatives:

- *formelles* : respiration, 5 sens, conscience ouverte, pauses de yoga, marches, mouvements  
ou

- *informelles* : en éveillant notre attention instant après instant dans nos activités quotidiennes - se laver, s'habiller, ... - ainsi qu'au cours de marches dans la nature, au cours des repas, etc...

Il y aura des temps d'échange sur les pratiques. Nous expérimenterons des périodes de silence pendant certaines pauses et/ ou repas.

**Les ressources de la pleine conscience**  
**Vivre l'instant présent au quotidien**  
animé par Laurence Felz et Axel Beaugonin

*Les participants recevront à la fin du week-end un livret et 3 supports audio à télécharger afin de continuer à s'initier ou approfondir la pratique de la méditation à la maison.*

### Horaires quotidiens

7:30 méditation guidée (optionnel)  
8:00 petit déjeuner  
9:00-12:40 marche consciente, cercle de parole et d'écoute, pratique formelle (avec pause)  
13:00 déjeuner  
15:00-18:30 pratique formelle, causerie et échanges (avec pause)  
19:00 dîner  
19:45-20:15 méditation guidée (optionnel)

### Les contre-indications

Dépression en phase aiguë, troubles bipolaires non stabilisés, troubles psychotiques (hallucinations, délires), addictions (alcool, drogues). Voir questionnaire plus loin.

### Tarifs du stage

- **Frais pédagogiques de la retraite : 300€.** Il n'y a pas de défraiement pour arrivée tardive ou départ prématuré. Tarif réglé à l'inscription (peut être réglé en deux chèques). Les chèques sont encaissés à partir du 1er juin.
- **Frais d'hébergement** en chambre double ou individuelle avec douche et sanitaire à l'extérieur. Tarif : **300€ en chambre double, ou 400 euros en chambre individuelle** à régler à **Rangjung Yeshe Gomde**. Il inclut le repas du mardi soir, les 5 nuits (mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi) les petits-déjeuners, déjeuner et dîner (alimentation végétarienne). **Les draps et serviettes de toilette sont fournis.** Afin de contribuer au bon fonctionnement de ce centre dont les occupants sont bénévoles, une participation d'une demi-heure par jour à des tâches ménagères ou de préparation en cuisine vous sera demandée.

### Matériels

Venir avec des vêtements souples et un tapis de sol pour les étirements et le yoga. Il y a des chaises et des coussins sur place mais vous pouvez aussi venir avec votre coussin ou banc de méditation si vous le souhaitez.

**Conditions de remboursement en cas d'annulation :** Une retenue de 20% est faite jusqu'au 1er juin. Il n'y a pas de remboursement après cette date.

## Les Intervenants

### Laurence Felz

Laurence a exercé la profession d'infirmière jusqu'en 2012, pour ensuite et jusqu'à ce jour, se consacrer uniquement à l'enseignement de la méditation de Pleine Conscience. Pratiquante engagée de la méditation depuis 2000, elle participe à des retraites en silence très régulièrement. Elle enseigne MBCT puis MBSR depuis 2009, en Belgique et maintenant dans le sud de la France, à Sète.

Laurence intervient aussi dans des institutions (hôpitaux pour le personnel soignant), à l'Université Libre de Bruxelles et en cabinet libéral. Tout dernièrement est impliquée ds l'ASSOS (Association de Soins de Support Oncologique de Thau). Formée au Center For Mindfulness par l'ADM et à l'ULB (Université Libre de Bruxelles – TTF : Communication et Pleine Conscience). Son site web pour en savoir plus : [www.pleine-conscience.eu](http://www.pleine-conscience.eu)

### Axel Beaugonin

Axel pratique régulièrement la méditation depuis 1992, principalement dans le cadre du bouddhisme tibétain. Il a fait des choix d'orientation professionnels qui l'ont conduite de la finance à la psychothérapie et à la gérontologie. En 2012, il commence à proposer des stages de pleine conscience. Il est membre de l'ADM et a reçu les formations du CFM lui permettant d'être instructeur qualifié. Depuis, il propose des stages MBSR principalement à Paris et en Normandie, à Caen et intervient aussi en entreprise. Axel anime régulièrement des retraites et stages résidentiels dans différents sites où le cadre naturel est propice à la contemplation. De mars 2017 à octobre 2019, il a fait partie de l'équipe d'enseignants de méditation dans l'étude Silver Santé organisée par l'INSERM à Caen. Aujourd'hui, avec une vie professionnelle entièrement consacré à l'enseignement des pratiques contemplatives Axel est très heureux de pouvoir participer à leur transmission. Il est persuadé de leur importance pour que chacun d'entre nous puisse participer à un monde plus tolérant et bienveillant.

***Vous êtes les bienvenus pour plus de renseignements, et pouvez joindre Axel Beaugonin au 06 42 59 70 91***

**FORMULAIRE SUIT PAGES SUIVANTES**

**Les ressources de la pleine conscience**  
**Vivre l'instant présent au quotidien**  
**animé par Laurence Felz et Axel Beaugonin**

du mardi 14 juillet 18h au dimanche 19 juillet 14h

### Formulaire d'inscription

Prénom : .....  
Nom : .....  
Adresse: .....  
Code postal : .....  
Ville : .....  
Téléphone : .....  
Email : .....  
Nom d'une personne à contacter en cas d'urgence .....  
Téléphone : ..... Degré de parenté ou relation : .....

#### Inscription par voie postale ou par mail (formulaire scanné)

Formulaire rempli et signé

**Frais pédagogiques** :  300€ à l'ordre d'Axel Beaugonin ou virement :

<b>Titulaire du Compte</b> : Axel Beaugonin		<b>Domiciliation</b> : BNP 12 bd Raspail 75007 Paris	
<b>Banque</b>	<b>Guichet</b>	<b>N° de compte</b>	<b>Clé RIB</b>
30004	00375	00002450885	97
<b>IBAN</b>	FR76 3000 4003 7500 0024 5088 597	<b>BIC</b>	BNPAFRPPXXX

**Hébergement** :  en chambre double 300€  en chambre simple 400€ à l'ordre de Rangjung Yeshe Gomde ou virement :

<b>Titulaire du Compte</b> : Rangjung Yeshe Gomde		<b>Domiciliation</b> : CCM PERPIGNAN CATALOGNE	
<b>Banque</b>	<b>Guichet</b>	<b>N° de compte</b>	<b>Clé RIB</b>
10278	08998	00020537101	15
<b>IBAN</b>	FR76 1027 8089 9800 0205 3710 115	<b>BIC</b>	CMCIFR2A

A envoyer à Axel Beaugonin, 28 rue de Varenne 75007 Paris  
Faire un mail à [axel.beaugonin@gmail.com](mailto:axel.beaugonin@gmail.com) pour indiquer l'envoi par courrier.

Je déclare avoir pris connaissance des contre-indications et des conditions d'annulation tarifaire sur les pages précédentes ainsi que du questionnaire page suivante.  
Date et signature du participant:

---

**Ce questionnaire confidentiel a pour but de nous aider à vous proposer le meilleur accompagnement possible au cours de cette retraite.**

Quelle est la motivation principale pour laquelle vous avez choisi de participer à cette retraite ?

Qu'attendez-vous ou espérez-vous de ce stage ?

Avez-vous des limitations physiques qui exigent des adaptations (pour la marche, l'assise, les exercices au sol ou debout) et sont une préoccupation pour vous ?

Quel type de limitation : audition, vision, mobilité, douleur, ou autres.

Comment dormez-vous ?

Bénéficiez-vous ou avez-vous bénéficié d'un accompagnement psychologique/psychothérapeutique ou psychiatrique? Si oui, pour quelle maladie ou quel trouble: anxiété, dépression, stress post traumatique, burn-out, épisode suicidaire, dépendance à l'alcool ou drogue, ou autre à nous préciser ? merci de nous donner quelques détails :

Peut-être souhaitez-vous porter à notre connaissance d'autres informations, voici quelques lignes pour les partager, à moins que vous ne souhaitiez le faire de vive voix par téléphone :