

**Retraite Se ressourcer à l'Etoile de la mer  
guidée par Axel Beaugonin**

du jeudi 29 octobre 18h au lundi 2 novembre 2020 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 :**

Formulaire rempli et signé

Chèque de 234€ (270€ après le 1<sup>er</sup> octobre) pour les frais pédagogiques à l'ordre d'Axel Beaugonin

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 du courrier.

**Le tarif de l'hébergement en pension complète est de 276€.** Il sera à régler directement au Centre d'accueil L'étoile de la mer au cours de votre séjour. Les draps peuvent être fournis pour 6€ supplémentaires.

Je déclare avoir pris connaissance des contre-indications et des conditions d'annulation tarifaire sur la page suivante.

Date et signature du participant:

---

## **Retraite Se ressourcer à l'Etoile de la mer guidée par Axel Beaugonin**

du jeudi 29 octobre 18h au lundi 2 novembre 2020 14h

**Lieu :** Centre d'accueil L'Etoile de la mer

Saint-Jean le Thomas, allée du presbytère, 50530 Le centre d'accueil est situé face à la baie du Mont Saint-Michel.

**Dates:** du jeudi 29 octobre 18h au lundi 2 novembre 14h.

Il y a une courte introduction au programme à 18h le vendredi.  
mais vous pouvez arriver plus tard dans la soirée.

### **Thème de la retraite:**

Nous avons tous la capacité de faire une pause et de nous ressourcer. Nous le pouvons d'autant plus que nous sommes dans un cadre, inspirant, proche de la nature qui favorise la présence à soi. En bénéficiant de la bienveillance d'autrui, nous favorisons notre propre bienveillance et notre ouverture. Nous sentant protégés, en sécurité, nous expérimenterons différentes pratiques et méthodes pour être pleinement en contact avec nos expériences, renforcer notre équilibre et ouvrir notre cœur.

### **Programme de la retraite :**

Le programme est conçu pour aider les participant(e)s à pratiquer la méditation de pleine conscience dans un cadre plaisant et propice à l'introspection. Il nous permet d'observer les bienfaits et les défis d'une pratique plus continue et de nous familiariser avec notre intériorité corporelle, émotionnelle et mentale, de détendre notre corps et de calmer notre esprit. Différents types de méditations assise, allongée, debout (la plupart utilisées lors de cycles MBSR) sont expérimentées : balayage corporel, méditation sur la respiration, méditation de la conscience ouverte, etc...) ainsi que différentes méditations sur la bienveillance, la compassion et l'altruisme. Des temps d'étirements, de yoga, de mouvements, d'auto-massage et de marche méditative alternent avec des périodes plus statiques. Toutes les pratiques sont initialement guidées. Chaque jour un cercle de parole et d'écoute nous permettra de revisiter une forme traditionnelle de partage en cercle favorisant l'authenticité, le respect et la spontanéité.

Un court enseignement est donné chaque jour, suivi d'échanges. Les repas du samedi, au déjeuner, au lundi, au petit-déjeuner, seront pris en silence. En dehors des séances, le silence est encouragé, mais n'est pas requis. A minima, le silence des autres doit être respecté.

### **A qui s'adresse la retraite:**

Cette retraite est ouverte à tous, pratiquants ou débutants sans expérience de la méditation. Capacité à rester en silence ou à réduire les conversations préférée. Les séances d'étirements, de yoga et les pratiques d'automassage, ne requièrent pas d'aptitudes particulières. Elles peuvent éventuellement être adaptées ou sautées.

**Contre-indications :** antécédents de traitement psychiatrique sauf avis médical.

### **Tarif de la retraite :**

**Frais pédagogiques de la retraite : 234€ (270€ après le 1<sup>er</sup> octobre).** 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 octobre.

**Le tarif de l'hébergement de 276€ est à réglé au centre d'accueil lors de votre séjour.** Il inclut le repas du jeudi soir, les 4 nuits (jeudi, vendredi, samedi, dimanche) en chambre individuelle avec douche et sanitaire, les petits-déjeuners, déjeuner et dîner (alimentation végétarienne). **Les draps sont fournis au tarif supplémentaire de 6€.** Votre réservation est faite à l'inscription.

**Matériels :** des chaises sont sur place. Venir avec des vêtements souples, un tapis de sol pour les étirements et le yoga, ainsi qu'une couverture. Vous pouvez aussi venir avec un coussin de méditation si vous le souhaitez. Venir avec serviettes éponges et éventuellement une paire de drap(6€ pour la fourniture des draps par l'établissement).

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

*Si questions possibilité de joindre Axel Beaugonin au 06 42 59 70 91*

**Retraite Se ressourcer à l'Etoile de la mer  
guidée par Axel Beaugonin**

du jeudi 29 octobre 18h au lundi 2 novembre 2020 14h

**Horaires de la retraite**

**Horaires du jeudi soir**

18h bienvenue et première séance de méditation guidée

19h dîner

**Horaires quotidiens**

7h30 Méditation assise (optionnel)

**8h petit-déjeuner (jusqu'à 9h)**

9h15 – 11h40 cercle de parole et d'écoute, marche consciente, pratique assise (avec pause)

**12h00 déjeuner**

15h-18h30 marche consciente, enseignement et échanges, étirements, yoga et mouvements (avec pauses)

**19h00 dîner**

19h30 - 20h méditation (optionnel)