



PRATIQUE DE LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE
Construire et approfondir sa pratique

du vendredi 4 septembre 18h au dimanche 6 septembre 17h
à Vajradhara Ling/Aubry le Panthou

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 :

Le tarif de l'hébergement est à régler sur place , cocher la case de votre choix:

- Chambre individuelle : 140€
- Chambre double : 108€
- Formulaire rempli et signé

Frais pédagogiques

- un chèque de 150€ (170€ après le 13 août pour les frais pédagogiques à l'ordre d'Axel Beaugonin ou
- virement

avec les coordonnées bancaires ci-dessous

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

A envoyer à Axel Beaugonin, 28 rue de Varenne 75007 Paris

Faire un mail à axel.beaugonin@gmail.com pour indiquer l'envoi du courrier.

Je déclare avoir pris connaissance des contre-indications et des conditions d'annulation tarifaire sur les pages suivantes.

Date et signature du participant:





PRATIQUE DE LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Construire et approfondir sa pratique

LIEU : Vajradhara Ling, Aubry-le-Panthou, 61120

Centre de méditation situé aux portes du pays d'Auge, au milieu de la nature dans un village isolé.
Pour venir en train de Paris: gare de Lisieux puis bus jusqu'à Vimoutiers (www.busverts.fr) et taxi jusqu'au centre(8km).

DATES : du vendredi 4 septembre 18h au dimanche 6 septembre 18h
Il y a une introduction au stage à 18h le vendredi soir,

POUR QUI ? :

Ce stage est destiné à toutes les personnes ayant déjà une pratique régulière de la méditation de pleine conscience, qu'elles aient fait le stage MBSR, MBCT, ou d'autres stages ou même une expérience avec des applis, tels que Petit Bambou, etc....

L' INTENTION ?

Durant ce stage, nous pratiquerons et revisiterons un ensemble de méditations assises, allongées, marches méditatives, étirements et mouvements. Ce sera une occasion pour chacun de donner de l'élan à sa pratique personnelle, et d'expérimenter à nouveau une variété de techniques méditatives. Ce stage a pour objectif de promouvoir un cadre recueilli et bienveillant permettant aux participants de renouer avec leur responsabilité, de découvrir ou de se remémorer les motivations et les bienfaits de la pratique et d'identifier les pratiques spécifiques qui leur conviennent mieux.

CONTENU DU STAGE :

Les pratiques proposées sont celles du protocole MBSR et d'autres pratiques laïques. Afin de faciliter les périodes d'assise et de développer la pleine conscience des sensations corporelles, le stage inclura des poses de yoga et des étirements guidés, ainsi que des marches et autres mouvements. Toutes les pratiques sont initialement guidées. Les périodes d'exercices physiques ne présentent pas de difficultés particulières dans la mesure où l'on est en bonne santé. Si nécessaire, des adaptations pourront être proposées. Chaque matin, un cercle de Parole et d'Ecoute sera proposé permettant à chacun de s'exprimer si elle ou il le souhaite.

CERCLE DE PAROLE ET D'ECOUTE : Le Cercle de Parole et d'Ecoute est une pratique ancestrale revisitée qui permet à des participants assis en cercle de parler à leur tour de manière authentique et d'écouter avec bienveillance.

HORAIRES :

Introduction au stage le vendredi soir à 18h
méditation matinale (optionnel): 7h30
petit déjeuner 8h
matin : 9h30-12h avec pause
déjeuner : 12h30
après-midi : 15h-18h30 avec pause
dîner : 19h30
méditation du soir (optionnel) : 20h-20h30





PRATIQUE DE LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Construire et approfondir sa pratique

SILENCE : Le silence sera conseillé en dehors des temps de partage y compris pendant les petits-déjeuners et déjeuners (possibilité d'échanges lors des dîners).

CONTRE-INDICATIONS : troubles psychiatriques aigus

TARIF DU STAGE :

Frais pédagogiques du stage : 150€ (170€ après le 13 août. Il n'y a pas de défraiement pour arrivée tardive ou départ prématuré.

Le tarif de l'hébergement en pension complète pour l'ensemble du séjour est à régler sur place dans son intégralité : **140€ chambre individuelle ou 108€ chambre double**. Les toilettes et douches sont partagées. Nourriture végétarienne. La réservation de votre hébergement est faite à l'inscription.

NOMBRE DE STAGIAIRES : limité à 10

MATERIEL :

Venez avec des vêtements souples permettant les étirements. Vous devez apporter un tapis de yoga, une couverture, et un petit coussin pour soutenir votre tête.

Les méditations peuvent se faire, soit assis sur un coussin, soit assis sur une chaise. Si vous souhaitez pratiquer assis sur un coussin, apportez le vôtre. Des chaises sont disponibles sur le lieu de stage.

CONDITIONS DE REMBOURSEMENT EN CAS D'ANNULATION D'UN PARTICIPANT :

Une retenue de 20% est faite jusqu'au 1er août. Il n'y a pas de remboursement après cette date.

L'ANIMATEUR DU STAGE : Axel Beaugonin

Economiste de formation, Axel Beaugonin a travaillé dans l'informatique financière en France puis à partir de 1984 à New York pour Lehman Brothers. Il a réorienté sa vie professionnelle en obtenant un Master in Social Work à New York. Axel s'est engagé dans le secteur psychiatrique et médico-social aux Etats-Unis où il a été psychothérapeute, puis en France où de retour en 2000 il a été responsable d'une structure de coordination gériatrique pendant 10 ans. Il propose des formations à la méditation dans un cadre laïque depuis 2012. Axel est formateur qualifié par le CFM (Center for Mindfulness in Healthcare, Medicine and Society), organisme de formation créé par Jon Kabat-Zinn et propose des stages MBSR depuis 2014. En tant qu'enseignant, il continue à se former et participer chaque année à des retraites. Depuis 2014, il est membre de l'ADM (www.association-mindfulness.fr) qui regroupe les professionnels formés. Il a fait partie de l'équipe d'enseignants de méditation choisis par l'INSERM pour participer à l'étude Silver Santé Study (www.silversantestudy.fr) à Caen qui a pour but de comparer les effets de la pratique de la méditation à ceux de l'apprentissage de l'anglais chez des personnes de plus de 65 ans.

