

**Retraite 2021 de pleine conscience à Vajradhara Ling
animée et guidée par Axel Beaugonin**

du jeudi 1^{er} avril 19h au lundi 5 avril 13h30

Formulaire d'inscription

Nom et prénom :

Date de naissance :

Adresse:

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Email :

Nom d'une personne à contacter en cas d'urgence

Téléphone :..... Degré de parenté ou relation :.....

Inscription possible par voie postale ou par mail. Voir les conditions d'annulation et contre-indications page suivante. Cochez l'une des deux options :

Inscription par voie postale :

Formulaire et questionnaire remplis et signé et chèque de 220€ (250€ après le 1er mars) à l'ordre de Axel Beaugonin pour les frais pédagogiques de la retraite. A envoyer à Axel Beaugonin, 28 rue de Varenne 75007 Paris

Inscription par voie électronique :

Formulaire et questionnaire remplis et signé puis scanné et renvoyé par e-mail à axel.beaugonin@gmail.com et règlement des frais pédagogiques par virement bancaire.

Hébergement

Les frais d'hébergement/repas sont réglés directement à l'arrivée sur place. L'hébergement est réservé à l'inscription. Indiquez le type de réservation :

Chambre individuelle 176€

Chambre double 208€

Dortoir 280€

COORDONNEES BANCAIRES

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
-------------	-----------------------------------	------------	-------------

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

Date et signature du participant:

**Retraite de pleine conscience à Vajradhara Ling
animée et guidée par Axel Beaugonin**

du jeudi 1^{er} avril 19h au lundi 5 avril 13h30

Informations détaillées

Lieu Vajradhara Ling, Aubry-le-Panthou, 61120

Centre 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 Jeudi 1^{er} avril 19h au lundi 5 avril 13h30

Il y a une courte séance à 19h le mercredi soir,

Thème de la retraite : lâcher le passé, revenir à la joie du présent

Nous avons tous une histoire très personnelle avec ses joies et ses déconvenues. Comme le décrit le neuropsychologue Rick Hanson, notre cerveau est naturellement entraîné à repérer les expériences négatives et à oublier les expériences positives : c'est du velcro pour le négatif et du téflon pour le positif. Cette habitude de conserver longtemps les marques malheureuses du passé fait que nous sommes parfois freinés dans notre désir d'évoluer, de vivre plus pleinement, plus courageusement. Pendant cette retraite nous expérimenterons ou approfondirons divers outils de pleine conscience pour nous distancer de notre passé, en revenant à l'intimité du présent. Nous verrons aussi comment la bienveillance, la compassion et l'attention peuvent nous relier aux autres à travers les Cercles de Parole et d'Ecoute.

A qui s'adresse la retraite

Cette retraite est ouverte à toutes les personnes avec une pratique de la méditation. Capacité à rester en silence souhaitée. Les séances d'étirements et yoga et les pratiques d'automassage, ne requièrent pas d'aptitudes particulières. Selon les personnes, les poses d'étirements ou de yoga peuvent être adaptées ou éventuellement sautées.

Contenu de la retraite

La retraite est conçue 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 régulière 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, en marchant....) sont expérimentés : le balayage corporel, la méditation sur la respiration, la méditation de la conscience ouverte, ainsi que des médiations sur la bienveillance, l'auto-compassion et la compassion, etc... 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. Un court enseignement est donné chaque jour en lien avec le thème de la retraite, suivi d'échanges et de temps de questions/réponses. Les repas du jeudi, au déjeuner, au dimanche, au petit-déjeuner, seront pris en silence. En dehors des temps d'échange et des repas, le silence est encouragé, mais n'est pas requis. A minima, le silence des autres participantes doit être respecté.

Cercles de Parole et d'Ecoute

Chaque jour lors de la séance matinale, nous nous réunirons pour partager un Cercle de Parole et d'Ecoute. Les participants réunis en cercle parlent - s'ils le souhaitent - un par un, partageant leurs histoires personnelles et leurs expériences, plutôt que leurs opinions, et écoutent, sans juger, d'autres qui font de même.

Le Cercle de Parole et d'Ecoute est un excellent moyen de faire surgir ce qui est déjà en nous, et de créer un fort sentiment de soutien et de connexion entre les membres du groupe.

Contre-indications : troubles psychiatriques aigus

Tarif de la retraite

Frais pédagogiques de la retraite : 220€ (250€ après le 1er mars). Il n'y a pas de défraiement pour arrivée tardive ou départ prématuré. Un paiement à l'avance en plusieurs mensualités est possible.

Le tarif de l'hébergement en pension complète: pour l'ensemble du séjour est à régler sur place, dans son intégralité : **176€ dortoir/208€ chambre double/280€ chambre individuelle.** Les toilettes et douches sont partagées. Nourriture végétarienne. La réservation de votre hébergement est faite à l'inscription.

Matériels

Des chaises et des coussins sont sur place. Venir avec un tapis de sol pour les étirements et le yoga, ainsi qu'une couverture. Vous pouvez aussi venir avec votre coussin de méditation. Les draps sont fournis, mais venir avec votre serviette de toilette.

Conditions de remboursement en cas d'annulation : une retenue de 20% est faite jusqu'au 1er mars. Il n'y a pas de remboursement après cette date, sauf **si les règles sanitaires ne permettent pas la tenue de la retraite, et dans ce cas le remboursement est intégral.**

Axel Beaugonin est membre de l'ADM (association pour le développement de la mindfulness) et instructeur MBSR qualifié. Il a participé à deux formations à Paris (en 2018 et 2019) sur les Cercles de Parole et d'Ecoute animées par Jared Seide du Center for Council.

Si question supplémentaire possibilité de joindre Axel Beaugonin au 06 42 59 70 91

**Retraite de pleine conscience à Vajradhara Ling
animée et guidée par Axel Beaugonin**

du jeudi 1^{er} avril 19h au lundi 5 avril 13h30

Horaires du jeudi soir

19h bienvenue et première séance de méditation guidée
19h30 dîner

Horaires quotidiens

7h30 Méditation assise (optionnel)

8h petit-déjeuner

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

12h30 déjeuner

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

19h30 dîner

20h - 20h30 méditation assise (optionnel)