

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

du vendredi 2 juillet 18h au dimanche 4 juillet 2021 17h

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

Deux chèques :

un chèque de 150€ pour les frais pédagogiques à l'ordre d'Axel Beaugonin

une chèque de 140€ ou 150€ pour les frais d'hébergement à l'ordre de l'association Paix et Conscience

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 :

Le Prieuré Saint Thomas est situé à Epernon, à 78km de Paris. Gare d'Epernon, à 40 mn de la gare Montparnasse à Paris. Le Prieuré est à 15mn à pied de la gare. Se diriger vers le centre ville et la mairie et tout droit jusqu'à la rue du prieuré Saint Thomas. Le prieuré est entouré d'un parc arboré de 4 ha traversé d'une petite rivière. Les chambres ont été récemment rénovées. C'est un cadre idéal pour se déconnecter de l'agitation urbaine.

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 basés sur la pleine conscience ou non.

L'INTENTION ?

Durant ce stage, nous pratiquerons et revisiterons un ensemble de méditations assises, couchées, 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 des choix possibles.

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. Une part importante sera faite aux partages à travers des temps d'échange et l'animation de deux Cercles de Parole d'Ecoute.

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 de 8h à 9h
matin : 9h30-12h avec pause à 11h
déjeuner : 12h30
après-midi : 15h-18h30 avec pause à 16h30
dîner : 19h
méditation du soir (optionnel) : 19h45-20h15

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 (possibilités d'échanges lors des dîners).

CONTRE-INDICATIONS : troubles psychiatriques aigus

TARIF DU STAGE :

Frais pédagogiques du stage : 150€ Il n'y a pas de défraiement pour arrivée tardive ou départ prématuré.

Tarif de l'hébergement : 140€ inclut le repas du vendredi soir, les 2 nuits (vendredi, samedi, dimanche) en chambre individuelle avec lavabo, en pension complète (alimentation végétarienne). Votre réservation est faite à l'inscription. Une seule chambre est disponible avec douche et wc au tarif de **150€ (veuillez vérifier la disponibilité en me contactant)**.

NOMBRE DE STAGIAIRES : limité à 7

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 :

Si un participant annule le stage, une retenue de 20% est faite jusqu'au 1er juin. Il n'y a pas de remboursement après cette date.

Remboursement intégral si annulation du stage pour des raisons de réglementation sanitaire.

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 gérontologique 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.