

**Retraite 2022 de pleine conscience à Vajradhara Ling  
animée et guidée par Axel Beaugonin**

**du jeudi 14 avril 19h au lundi 18 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 **200€ (230€ après le 14 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. Indiquer le type de réservation :

Chambre individuelle 300€     Chambre double 220€     Dortoir 180€     Camping 160€

**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

<b>IBAN</b>	FR76 3000 4003 7500 0024 5088 597	<b>BIC</b>	BNPAFRPPXXX
-------------	-----------------------------------	------------	-------------

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

**Date et signature du participant:**

---

Retraite 2022 de pleine conscience à Vajradhara Ling  
PRESENCE ET CREATIVITE  
animée et guidée par Axel Beaugonin

du jeudi 14 avril 19h au lundi 18 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](http://www.busverts.fr)) et taxi jusqu'au centre(8km).

**Dates** du Jeudi 14 avril 19h au lundi 18 avril 13h30

Il y a une courte introduction à la retraite à 19h le jeudi soir,

**Thème de la retraite : présence et créativité**

Nous verrons comment les différentes pratiques assises de pleine conscience, mais aussi de pratiques corporelles (marches, étirements, mouvements) nous permettent de ne pas quitter l'essentiel en développant notre curiosité pour nos sensations, nos émotions et nos pensées. Dans ce recueillement, chacun.e sera invité.e (optionnel) à explorer une pratique de dessin ou une pratique d'écriture lors de temps individuels. Il n'est pas nécessaire de se sentir écrivain ou dessinateur ; simplement avoir le goût ou le désir d'expérimenter sans attentes particulières de résultat.

**A qui s'adresse la retraite**

Cette retraite est ouverte à toutes les personnes avec une expérience pratique de la méditation de pleine conscience. Il est préférable d'avoir le désir de développer sa capacité à rester en silence. 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. Elle 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/lecture est donné chaque jour en lien avec le thème de la retraite, suivi d'échanges et de temps de questions/réponses. Les repas du vendredi, au déjeuner, au lundi, 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. **Les explorations individuelles de créativité par des pratiques de dessin ou d'écritures sont optionnelles mais fortement recommandées. Il est préférable de venir avec le matériel nécessaire pour écrire et/ou dessiner. Des indications seront données pour favoriser la fluidité et trouver l'inspiration. Chacun pourra ainsi faire l'expérience pratique des liens entre pleine conscience et créativité.**

**Retraite 2022 de pleine conscience à Vajradhara Ling**  
**PRESENCE ET CREATIVITE**  
animée et guidée par Axel Beaugonin

### **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 à la fois, sans converser et partageant histoires et expériences personnelles. Ils écoutent, sans juger, d'autres qui font de même. Le Cercle de Parole et d'Ecoute permet de faire surgir ce qui est en nous, et qui a besoin d'être entendu et vu. Cela permet de créer un fort sentiment de connexion et de soutien entre les membres du groupe.

**Contre-indications :** instabilité liée à des troubles psychiatriques aigus

### **Tarifs de la retraite**

**Frais pédagogiques de la retraite : 200€ (230€ après le 14 mars).** Il n'y a pas de défraiement pour arrivée tardive ou départ prématuré.

**Le tarif de l'hébergement en pension complète** est à régler sur place, dans son intégralité dès l'arrivée: **300€ chambre individuelle/ 220€ chambre double/ 180€ dortoir/1 60€ camping.** 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. Venir si possible avec de quoi écrire ou dessiner selon son choix. 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.

**Axel Beaugonin** est membre de l'ADM (association pour le développement de la mindfulness) et instructeur MBSR qualifié. Il a été formé aux Cercles de Parole et d'Ecoute par Jared Seide, Directeur du Center for Council.



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

Retraite 2022 de pleine conscience à Vajradhara Ling  
PRESENCE ET CREATIVITE  
animée et guidée par Axel Beaugonin

**du jeudi 1<sup>er</sup> 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 ou temps individuel de création ou repos

#### **8h petit-déjeuner**

9h15 – 12h cercle de parole et d'écoute, marche consciente, pratique assise (avec pause)  
instructions sur les temps de créativité

#### **12h30 déjeuner**

jusqu'à 15h temps individuel de création ou repos

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

Jusqu'à 19h30 temps individuel de création ou repos

#### **19h30 dîner**

20h - 20h30 méditation assise ou temps individuel de création ou repos