A l'écoute du cœur, retraite à l'Etoile de la mer
avec Axel Beaugonin

du vendredi 28 octobre 18h au mardi 1er novembre 2022 14h

Formulaire d'inscription avec informations détaillées

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 200€ (240€ après le 1er 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 pour indiquer l'envoi du courrier.

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

☐ Je souhaite réserver des draps (tarif 6€ payable sur place à l'Etoile de la mer)

☐ Je viendrai avec mes draps

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

_____

A l'écoute du cœur, retraite à l'Etoile de la mer
avec Axel Beaugonin

du vendredi 28 octobre 18h au mardi 1er novembre 2022 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 vendredi 28 octobre18h au lundi 1er novembre 14h.
Il y a une première prise de contact à 18h le vendredi pour faire connaissance.

Thème de la retraite: A l'écoute du coeur
Cette retraite est une opportunité d'être attentif à notre intimité et de cultiver une présence chaleureuse. A l'écart des distractions et sollicitations habituelles, nous pouvons plus aisément cultiver présence, compassion et appréciation. Nous revenons à nous pour explorer ce que nous sommes au delà de notre histoire sociale, familiale, professionnelle. Dans l'instantanéité du moment, dans le vif de notre vécu, une tranquillité courageuse se découvre.

Programme de la retraite :
Différents types de méditations assise, allongée, debout sont expérimentées : balayage corporel, méditation sur la respiration, méditation de la conscience ouverte, etc...) ainsi que différentes méditations sur la bienveillance, la compassion, l'altruisme, et la perception des sens. 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. Tous les matins, un cercle de parole et d'écoute nous permet d'expérimenter une forme contemporaine de partage en cercle favorisant l'authenticité, la spontanéité, la tolérance et la compassion.
Un courte présentation/lecture a lieu chaque jour, suivi d'échanges. Les repas du samedi, au déjeuner, au mardi, au petit-déjeuner, sont pris en silence. En dehors des séances, le silence est encouragé. A minima, le silence des autres doit être respecté.

A qui s'adresse la retraite:
Cette retraite est ouverte à tous, pratiquants réguliers ou débutants sans expérience de la méditation.
L'envie de développer sa capacité à rester en silence et à réduire les communications facilite la retraite. 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 : Instabilité psychologique ou psychiatrique

Tarif de la retraite :
Frais pédagogiques de la retraite : **200€ (240€ après le 1er 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 (vendredi, samedi, dimanche, lundi) en chambre individuelle avec douche et sanitaire, les petits-déjeuners, déjeuner et dîner (alimentation à tendance végétarienne, parfois du poisson). **Les draps sont fournis au tarif supplémentaire de 6€ et vous pouvez indiquer votre choix sur le formulaire en première page .** 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 une paire de draps si vous ne désirez pas utiliser les draps fournis par l'établissement). Les serviettes éponges sont fournies.

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 vous aves des questions ou des problématiques à discuter n'hésitez pas à me contacter au 06 42 59 70 91

Horaires de la retraite

Horaires du vendredi soir

18h bienvenue et prise de contact

19h dîner

Horaires quotidiens

7h30 Méditation assise (optionnel)

8h petit-déjeuner

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

12h00 déjeuner

16h-18h30 marche consciente, causerie/lecture, étirements, yoga et mouvements (avec pause)

19h00 dîner

19h30 - 20h méditation assise (optionnel)