

Retraite 2023 de pleine conscience à Vajradhara Ling
HABITER L'INSTANT
facilitée par Axel Beaugonin

du mercredi 17 mai 19h au dimanche 21 mai 13h30

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 17 avril)** 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

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 2023 de pleine conscience à Vajradhara Ling
HABITER L'INSTANT
facilitée par Axel Beaugonin

du mercredi 17 mai 19h au dimanche 21 mai 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 lieu 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 mercredi 17 mai 19h au dimanche 21 mai 13h30

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

Thème de la retraite : Habiter l'instant

Nous verrons comment les différentes pratiques assises de pleine conscience, mais aussi de pratiques en mouvement (marches, étirements, postures de yoga) nous invitent à être dans l'accueil et l'acceptation de ce que nous sommes en développant notre curiosité pour nos sensations, nos émotions et nos pensées et pour le mystère d'être vivant.

A qui s'adresse la retraite

Cette retraite est ouverte à toutes les personnes avec une expérience de la 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 faciliter la présence consciente dans un cadre naturel, paisible, éloigné de l'agitation urbaine. 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 expérimentées : le balayage corporel, la méditation sur la respiration, la méditation de la conscience ouverte, ainsi que des méditations sur la bienveillance et l'auto-compassion. 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. Chaque matin, un **Cercle de parole et d'écoute** est proposé (voir plus loin).

Une lecture de textes ou poèmes inspirants a lieu chaque jour. Les repas du jeudi, au déjeuner, au dimanche, au petit-déjeuner, sont pris en silence. En dehors des temps d'échange et des repas, le silence est fortement encouragé, mais n'est pas obligatoire. A minima, le silence des autres participantes doit être respecté.

Le facilitateur de la retraite est disponible pour des entretiens individuels si besoin.

Cercles de parole et d'écoute

Chaque jour lors de la séance matinale, nous nous réunissons 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 partagent sincèrement histoires et expériences personnelles. Ils écoutent, avec bienveillance. 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. Le Cercle est une expérimentation de la compassion en action.

Contre-indications pour la retraite : instabilité liée à des troubles psychiatriques aigus

Tarifs de la retraite

Frais pédagogiques de la retraite : 220€ (250€ après le 17 avril). Il n'y a pas de défraiement pour arrivée tardive ou départ prématuré.

Le tarif de l'hébergement en pension complète est à régler à la congrégation sur place, dans son intégralité dès l'arrivée: **300€ chambre individuelle/ 220€ chambre double/ 180€ dortoir/160€ 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. 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 17 avril. 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 de l'AFEM (association des enseignants MBSR) 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 2023 de pleine conscience à Vajradhara Ling
HABITER L'INSTANT
facilitée par Axel Beaugonin

du mercredi 17 mai 19h au dimanche 21 mai 13h30

Horaires du mercredi soir

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

Horaires quotidiens

7h30 Méditation assise ou temps de tranquillité

8h petit-déjeuner

9h15 – 12h cercle de parole et d'écoute suivi de marche consciente, pratique assise (avec pauses)

12h30 déjeuner

jusqu'à 15h temps de tranquillité individuel

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

Jusqu'à 19h30 temps de tranquillité individuel

19h30 dîner

20h - 20h30 méditation assise ou temps de tranquillité individuel