

**Retraite de méditation MBSR**  
**« Réduction du stress par la pleine conscience »**  
**animée par Céline Menguy**  
**Samedi 22 et dimanche 23 septembre 2018**

**Formulaire d'inscription**

Prénom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Email : .....

**Inscription par voie postale :**

Retourner le formulaire rempli et signé ainsi qu'un chèque d'acompte de 65 euro de frais de session de la retraite à l'ordre de Céline Menguy.

Les acomptes ne seront pas remboursés si annulation après le 20 août 2018.

**A envoyer à Céline Menguy - 216, rue de Crimée - 75019 Paris.**

**Pour toutes informations complémentaires : [omanicommunication@gmail.com](mailto:omanicommunication@gmail.com)  
ou 06 24 33 08 13**

**Hébergement :**

Les frais d'hébergement peuvent être réglés sur place à l'arrivée par chèque ou en liquide. Vous ne pourrez pas régler en carte bleue.

Il est conseillé de réserver sa chambre sur le site de l'Arbre aux Etoiles.

Il vous sera demandé un chèque d'acompte.

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

Date et signature du participant :

**Retraite de méditation MBSR**  
**« Réduction du stress par la pleine conscience »**  
**animée par Céline Menguy**  
**Samedi 22 et dimanche 23 septembre 2018**

**Informations détaillées**

**Lieu :** L'Arbre aux Etoiles - 168 impasse d'Aumale, 27210 Fatouville-Grestain (A 9 km de Honfleur).

GPS: le Feugré, Fatouville-Grestain

Autoroute A13, sortie 28 en venant de Paris. A 1h50 de Paris

Feuille de route disponible sur le site : <http://www.larbreauxetoiles.fr/contact/>

**Dates :** Du samedi 22 au dimanche 23 septembre 2018.

Arrivée vendredi 21 septembre à partir de 16 H.

**Programme de la retraite :**

Cette retraite s'adresse aux personnes qui pratiquent la méditation MBSR « Réduction du stress par la pleine conscience », et également aux personnes ayant une pratique de la méditation, du yoga ou toute autre méditation en mouvements comme le Taï chi ou le Qi Kong. Durant ce week-end, nous aurons l'occasion de méditer dans la nature par le biais d'une marche méditative. Le dojo est entouré de verdure, et nous passerons ces deux jours dans un site écologique dédié à la nature et au silence. Ce contexte nous permettra de nous intérioriser et d'observer les effets d'une pratique régulière sur notre esprit et notre corps. Nous accueillerons les agitations mentales quelles qu'elles soient, sans les juger, mais en pleine conscience. Et nous apprendrons à dompter notre esprit en l'apaisant par notre pratique quotidienne. Nous alternerons méditation assise, mouvements de yoga, scan corporel et marche méditative.

Durant les moments de pause, vous pourrez profiter du sauna ou aller marcher aux alentours de l'Arbre aux Etoiles.

Nous aurons l'occasion d'évoquer toutes ces activités le vendredi soir avant le dîner lors d'un atelier de pratique où vous pourrez poser toutes vos questions. Le silence démarrera le samedi matin et prendra fin le dimanche avant 17 H.

La cuisine sera exclusivement végétarienne. Si vous avez un régime particulier, merci de prévenir en amont l'Arbre aux Etoiles.

**A qui s'adresse la retraite :**

Cette retraite est ouverte à tous ceux qui souhaitent entretenir leur pratique de la méditation et à ceux qui ont besoin de prendre du recul, de faire silence en eux, et de « respirer » en pleine conscience.

**Contre-indications :** Antécédents de traitement psychiatrique sauf si avis médical. Chaque cas étant différent, un entretien préalable sera nécessaire.

**Tarif de la retraite :**

Frais de session : 130 euros. 50 % lors de l'inscription.

Hébergement en pension complète : 230 euros (2 nuits)

Supplément chambre single : 35 euros/nuit (dans la limite des places disponibles).

Le tarif de l'hébergement est à régler sur place le jour de votre arrivée.

Les réservations se font sur le site de l'Arbre aux Etoiles. Un acompte sera demandé.

**Retraite de méditation MBSR**  
**« Réduction du stress par la pleine conscience »**  
**animée par Céline Menguy**  
**Samedi 22 et dimanche 23 septembre 2018**

**Matériel :** Vous trouverez tapis de yoga, zafu (coussins de méditation) et chaises sur place. Il est préférable de venir avec son zafu.

**Conditions de remboursement en cas d'annulation :** Une retenue de 20 % est faite jusqu'au 31 août 2018. Il n'y a pas de remboursement après cette date.

### **Horaires de la retraite**

Accueil à partir de 16 H : vendredi 21 septembre 2018.

16 H/17 H 30 : Goûter et temps libre

17 H 30/18 H 30 : Bienvenue et première séance de méditation guidée.

18 H30/20 H : Temps libre

20 H/21 H : Dîner

21 H/21 H 30 : méditation

21 H 30 : Fin de la journée

#### **Horaires samedi 22 septembre :**

- 7 H-8 H : Méditation, mouvements de yoga

- 8 H/ 9 H 30 : Petit-déjeuner et temps libre

- 9 H 30/11 H : Méditation, scan corporel

- 11 H : Pause

- 11 H 30/12 H 30 : Marche méditative, méditation

- 12 H 30/14 H 30 : Déjeuner et temps libre

- 14 H 30/16 H : Méditation, marche méditative

- 16 H/17 H : Goûter/temps libre

- 17 H/19 H : Méditation et mouvements de yoga

- 19 H 30/20 H 30 : dîner

- 21 H : Méditation

- 21 H 30 : Fin de la journée

#### **Horaires dimanche 23 septembre :**

- 7 H/8 H : Méditation, mouvements de yoga

- 8 H/9 H 30 : Petit-déjeuner et temps libre

- 9 H 30/11 H : Marche méditative et scan corporel

- 11 H : Pause

- 11 H 30/12 H 30 : Méditation et mouvements corporels

- 12 H 30/14 H 30 : Déjeuner et temps libre

- 14 H 30 : Méditation, **rupture du silence et échanges**

- 16 H : Goûter

- 17 H : Fin du week-end

***Retraite de méditation MBSR  
« Réduction du stress par la pleine conscience »  
animée par Céline Menguy  
Samedi 22 et dimanche 23 septembre 2018***

**Comment se rendre à l'Arbre aux Etoiles ?**

**Adresse : 168 impasse d'Aumale, 27210 Fatouville-Grestain**

**GPS : le Feugré, Fatouville-Grestain**

**Autoroute A13, sortie 28 en venant de Paris. A 1 H 50 de Paris**

**Feuille de route disponible sur le site : <http://www.larbreauxetoiles.fr/contact/>**