

# Approfondir sa méditation \*

## (Calme mental et Pleine conscience)



### ☞ Contenu :

- \* Une alternance de sessions de méditation, assise ou reliée à des pratiques corporelles simples et de moments d'échanges avec l'enseignant, indispensables pour approfondir sa compréhension et faire évoluer sa pratique
- \* Une introduction guidée à notre nature essentielle, en méditation
- \* Le repas de samedi midi pris en silence, pour introduire la pratique de l'après-midi.

### ☞ A qui s'adresse ce week-end ?

A toute personne familiarisée avec la méditation souhaitant approfondir sa pratique du calme mental mais aussi son approche de notre nature profonde, grâce au cadre proposé et à l'accompagnement d'un enseignant expérimenté.

☞ **Lieu :** La Guiarderie 4 chemin du Mitan Châtenet 79500 Saint-Vincent-la-Châtre

<http://www.laguiarderie.com>

### ☞ Horaires :

- \* Samedi : 10h00 - 18h00, soirée libre incluant une méditation silencieuse d'1/2h avec l'enseignant.
- \* Dimanche : 9h30 - 17h30, précédé d'une pratique de Xiang-Gong le matin à 8h.

### ☞ L'enseignant :



#### Formation :

- ☞ Base de pratique méditative antérieure : 25 années, dont dix années de retraite (Bouddhisme tibétain) incluant 2 retraites traditionnelles de 3 ans et un an en solitaire.
- ☞ Practicum MBSR reçu du CFM (Center For Mindfulness) de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) - USA.  
Habilité à ce titre à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress de Jon Kabat Zinn.
- ☞ Référencé à l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness)

Il est l'auteur du livre : **La voie des héros de l'Eveil**, Le Passeur Editeur, 2014.  
(Possibilité d'acheter sur place, 21€)

\* Dormir sur place est souhaité (week-end résidentiel si possible), mais cette demande ne doit pas être un obstacle à votre venue, notamment si vous habitez proche du centre.

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

## ☞ Coût :

\* Enseignement : 140€

\* Hébergement en gîtes : selon l'option choisie ci-après :

	Hébergement *	Repas végétariens **
Chambre 2 personnes (2/3 des chambres)	25€ / pers / nuit	13€ / pers
Chambre single (1/3 des chambres)	37€ / pers / nuit	

\* draps fournis (lits de 90 ou 140 à faire), mais serviettes de toilette et petits déjeuners non inclus.  
Les gîtes ont une cuisine équipée (frigo/plaque à induction/bouilloire/toaster...).

\*\* 2 déjeuners ; diner du samedi soir en option (à noter sur le bulletin d'inscription).

**Ex:** 1 nuit en chambre double avec hébergement simple + 3 repas : 25+39 = **64€** à régler en totalité en arrivant à l'ordre de la Guierderie ; et pour l'enseignant : **140€** (moins les arrhes envoyés) à l'ordre de F.Granger (si chèque), à régler séparément en arrivant, soit **204€** pour ce week-end.

Si vous avez des intolérances alimentaires (gluten/lait) ou des allergies, au point de demander une préparation uniquement pour vous, nous vous demandons d'apporter vos repas. Le centre n'en prépare plus spécifiquement comme par le passé, veuillez nous en excuser.

☞ **Matériel à prévoir :** Apporter un tapis de yoga ou une couverture épaisse, votre banc de méditation ou votre coussin pour l'assise. Des chaises sont disponibles sur place.

## ☞ Les loisirs :

Pour se détendre : une piscine chauffée de 12x6m est à votre disposition de mai à octobre !

Un sauna et un jacuzzi sont également à votre disposition toute l'année ; appeler pour réserver



☞ **Inscription :** voir bulletin ci-dessous.

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

# Bulletin d'inscription

## We « Approfondir sa méditation »



☞ Date du week-end :

☞ Prénom :

☞ Nom :

☞ Adresse :

☒ Mail :

☎ et/ou ☎ :

☞ **Arrhes** (pour l'enseignant uniquement) : validation de l'inscription après réception de **50€** d'arrhes (ou de la totalité, soit **140€**), par chèque à l'ordre de F.Granger (encaissées 15 jours avant la session) à l'adresse : **François Granger 9 La Vacherie 17380 Puy du lac**  
Le complément de **90€** sera à régler en arrivant.

☞ **Frais d'hébergement** : à remettre par chèque séparé à l'ordre de "la Guiarderie" en arrivant selon le calcul vu ci-dessus.

**Note** : merci de vous rendre sur le site : <http://www.laguiarderie.com> (onglet : Gîtes) puis de me communiquer votre choix en cochant la case ; je gère les réservations et vous préviendrai des disponibilités restantes si besoin.

- Je suis d'accord pour partager ma chambre avec une personne
- Je souhaite être seul(e) dans une chambre =>  si possible  sinon je dors ailleurs
- Je ne dors pas sur place
- Je m'engage à ne pas prendre d'alcool pendant mon séjour.

**Note** : Si vous annulez le stage 3 jours avant ou moins, pour quelque raison que ce soit, le paiement de vos repas vous sera demandé par le centre en dédommagement des courses faites. Merci de votre compréhension !

✍ J'ai besoin pour ce week-end :

- Facture enseignement (transmise par mail peu après la retraite)
- Facture hébergement (à retirer sur place dimanche après-midi)
- Non merci

**Date et signature**