

## Retraite de Pleine Conscience du 30 Avril au 5 Mai 2023

Retraite silencieuse, résidentielle et guidée

Animé par Thomas John Doucende – Instructeur MBSR Certifié

### BULLETIN D'INSCRIPTION

DOMAINE DU TAILLÉ Vesseaux (Ardèche) Du Dimanche 30 Avril à 17h00 au Vendredi 5 Mai à 14h00
---

#### I – Participant

Prénom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Date et signature participant (en signant ce document, je déclare avoir pris connaissance des page 2 et 3, et notamment des contre-indications et des conditions tarifaires)

.....

#### II - Inscription par voie postale ou voie électronique : à cocher

Tarif réduit sous conditions. Conditions d'annulation et de remboursement en page 2 et 3.

**Inscription par voie postale : les 2 pages remplies avec le règlement complet** (chèques libellés à l'ordre de **ZENWORLD**) à retourner à l'adresse suivante :

**Thomas Doucende, 9 rue Rabutin Chantal, Résidence les Petites Magalones, Bâtiment 5, 13009 Marseille**

**Frais pédagogiques** : 1 à 3 chèques pour les frais pédagogiques de la retraite de 350€. Ce ou ces chèques ne seront pas encaissés avant fin Avril. Vous pouvez le(s) répartir entre les mois d'Avril et Juin, en indiquant le(s) mois d'encaissement au dos.

**Frais de restauration et d'hébergement** : pour cette retraite, les réservations pour l'hébergement s'effectuent directement auprès du Domaine du Taillé <http://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/> et sont actuellement ouvertes (**pensez à réserver de votre côté au plus tôt, à partir du 15 décembre 2022**)

OU

- Inscription par voie électronique : les 2 pages remplies et scannées à transmettre par e-mail (cf ci-après) : [Instructeur.mbsr@yahoo.fr](mailto:Instructeur.mbsr@yahoo.fr)**

**Inscription par voie électronique :**

- Frais pédagogiques** : règlement de la totalité par virement bancaire aux coordonnées bancaires ci-dessous, soit 350€.

COORDONNEES BANCAIRES				
<b>IBAN</b>		<b>BIC</b>		
FR76 1009 6183	7600 0938 2100 155	CMCIFRPP		
<b>Domiciliation</b>				
CIC Arles Victor Hugo – 22 Avenue Victor Hugo – 13200 Arles – 04 90 99 43 84				
<b>Banque</b>	<b>Guichet</b>	<b>N° de compte</b>	<b>Clé</b>	<b>Devise</b>
10096	18376	00093821001	55	Euros

- Frais de restauration et d'hébergement** : pour cette retraite, les réservations pour l'hébergement s'effectuent directement auprès du Domaine du Taillé <http://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/> et sont actuellement ouvertes (**pensez à réserver de votre côté au plus tôt, à partir du 15 décembre 2022**)

## Retraite de Pleine Conscience du 30 Avril au 5 Mai 2023

Retraite silencieuse, résidentielle et guidée

Animé par Thomas John Doucende – Instructeur MBSR Certifié

**Lieu :** Ardèche, dans le Sud-Est de la France, au Domaine du Taillé, au **Grand Dojo**

<http://www.domainedutaille.com>

**Dates :** Du Dimanche 30 Avril à 17h00 au Vendredi 5 Mai à 14h00

### Programme

Cette retraite est une invitation à se ressourcer en profondeur au sein d'un havre de paix. Tout au long de cette aventure, nous serons amenés à cultiver l'esprit du débutant et les fondements de la pleine conscience, cheminant parfois dans les pas de Bouddha ou de Maître Waouh.

L'intention de cette retraite résidentielle est de pratiquer la méditation de pleine conscience de manière intensive. Nous serons amenés à explorer une gamme étendue de pratiques et de moyens habiles pour incarner la pleine conscience à partir de ses principes fondateurs, comme l'ouverture, la créativité, la bienveillance, l'impermanence... La retraite est majoritairement silencieuse, en dehors de quelques périodes d'échanges en pleine conscience (questions-réponses) et d'entretiens individuels optionnels. Les journées se poursuivent en alternant périodes de méditation en marchant ou en mouvement (le Domaine du Taillé dispose d'un vaste parc naturel) et périodes d'assise régulièrement guidées. Un enseignement est prévu chaque soirée ainsi qu'une courte séance de questions-réponses quotidienne. Cette retraite inclut également des approches de la pleine conscience liées notamment à l'écriture et aux mouvements conscients. Le programme détaillé ainsi que la liste des affaires conseillées à apporter sont transmis quelques semaines avant la retraite.

### A qui s'adresse cette retraite ?

Cette retraite est ouverte aussi bien aux débutants qu'aux personnes expérimentées. Il n'y a pas de difficulté particulière, sinon d'être capable de garder le silence et d'assister à toutes les séances. Des chaises sont disponibles pour les personnes ayant des difficultés à s'asseoir dans la posture traditionnelle. Bien que cette retraite puisse constituer un pré-requis dans le cadre de certaines formations, il ne nous appartient pas de déterminer lesquelles, et il ne s'agit pas d'une formation certifiante pour devenir instructeur de méditation.

**Contre-indications : dépression en phase aiguë sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Cette retraite n'a pas vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique.**

### Tarif Retraite + Hébergement et restauration

\* Retraite : 350€

*Règlement possible en 1 à 3 fois – Réduction possible pour toute situation personnelle particulière*

\* Hébergement et restauration : Voir directement avec le site <http://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/>, vaste choix (yourte, chambre ou villa), les réservations devant se faire le plus tôt possible. La nourriture est essentiellement végétarienne, il est possible de demander un régime particulier en cas d'intolérance, à préciser directement au Domaine du Taillé.

### Conditions de remboursement en cas d'annulation

*En cas d'annulation en raison d'une interdiction liée à la pandémie, vous aurez le choix entre le **remboursement** ou le **report** pour la retraite (pour l'hébergement, le Domaine du Taillé donne un avoir).*

Pour toute autre raison non médicale : Jusqu'au 10 Avril 2023, nous retenons une somme forfaitaire égale à 20% des frais hors hébergement. Après le 10 Avril 2023, retenue de 50% sur les frais pédagogiques (sauf sur présentation d'un certificat médical, auquel cas nous appliquons la retenue ci-dessus).