Séminaire été de méditation

D'après le programme MBSR en Ardèche

Du 26 au 31 juillet 2020

Des outils concrets et efficaces pour faire face au stress

Ce séminaire résidentiel de pleine conscience de 5 jours est issu du programme « Mindfulness Based Stress Reduction » (MBSR) crée par Jon Kabat-Zinn. Il inclut les processus complets du programme MBSR et propose des outils concrets et efficaces pour faire face aux situations stressantes.

Un temps de pause, de retour à soi

Apprendre et approfondir la méditation de pleine conscience

Plébiscité par les neurosciences, ce programme utilise les capacités de l'esprit pour faire cesser la souffrance et augmenter le contentement et la paix intérieure. S'entraînant à rester concentré et présent, la présence tempère les réactions émotionnelles et déjouent les comportements automatiques favorisant une nouvelle manière d'être avec vous-même, vos relations et les situations difficiles.

Vivez la force et le plaisir du moment présent

Que vous soyez débutant ou confirmé, ce séminaire est conçu pour vous !

Plongez dans la pratique et libérez tout ce qui encombre le contact avec la vie dans l'instant. Vivez la force et le plaisir en vous ouvrant à la plénitude de l'instant présent dans une nature propice au ressourcement et dans une atmosphère chaleureuse et bénéfique.

Votre programme de la journée

7h30 - 8h30 : Réveil du corps et de l'esprit en douceur

Un réveil énergétique et matinal, suivi d'une méditation pour ceux qui le souhaitent.

8h30 - 9h45 : Petit déjeuner

Au soleil en terrasse, de toutes les couleurs pour tous les goût

10h00 - 12h30 : Session de méditation

90 mn de pratique, enseignements et processus en groupe

MBSR LYON | Nathalie BONHOUVRIER | 7, rue st Exupéry | 69002 LYON | 06 86 33 54 40
nathalie.bonhouvrier@mbsrlyon.fr | www.mbsrlyon.fr

Séminaire été de méditation

D'après le programme MBSR en Ardèche

Du 26 au 31 juillet 2020

12h30 - 14h00 : Déjeuner

La délicieuse cuisine préparée par Fanny et son équipe est à base de produits frais et biologiques. Sur la terrasse ombragée ou dans la salle à manger, seul en silence ou attablé à plusieurs, chacun est libre d'explorer !

La pause : Liberté d'être soi jusqu'à 16h30 !

Repos, balades dans la nature, détente et bains dans la rivière ou ne rien faire.

16h30 - 19h00 : Session de méditation

90 mn de pratique, enseignements et processus en groupe

19h15 - 20h30 : Dîner

Une pause festive rafraîchissante et réconfortante après nos explorations !

20h30 - 21h30 : Les soirées

Un moment convivial d'échanges autour d'enseignements inspirants (films ou vidéos) et de partages d'expériences en lien avec la pratique méditative. Une méditation sous la lune et les étoiles peut-être pour clôturer notre journée !

L'esprit du séjour

Au cours de nos 20 heures de méditation formelle, nous nous familiariserons avec les processus de la conscience :

- L'attention au souffle, au corps à l'aide des étirements issus du yoga
- L'attention aux émotions et aux pensées, des marches de pleine conscience
- La communication, l'écoute profonde avec des processus de communication consciente
- La bienveillance envers soi-même et dans la relation à l'autre.

L'entraînement de l'esprit, les processus d'ouverture, de réceptivité, d'accueil, faciliteront l'éveil des sens et une nouvelle manière d'être en relation avec soi-même et l'environnement qui n'est plus basée sur le contrôle.

Le lieu situé en pleine nature est propice à l'introspection et aux marches solitaires ou de groupe. Le séminaire est animé par Nathalie Bonhouvrier.

Ce stage est un processus à vivre qui apporte de profonds changements au niveau mental et physique et procure calme, équilibre, ressourcement et lâcher prise.

MBSR LYON | Nathalie BONHOUVRIER | 7, rue st Exupéry | 69002 LYON | 06 86 33 54 40
nathalie.bonhouvrier@mbsrlyon.fr | www.mbsrlyon.fr

Séminaire été de méditation en Ardèche

D'après le programme MBSR

Du 26 au 31 juillet 2020

Modalités pratiques

Lieu :

Terre Eau Lumière en Ardèche Domaine de Basse-Cour – Monteil – 07270 LE CRESTET (à 10 mn de Lamastre).

Dates et horaires :

Arrivée : Dimanche 26 juillet à partir de 16h ou pour le repas vers 19h
Départ : Vendredi 31 juillet vers 16h.
Plan d'accès

Co-voiturage :

Nous mettons en contact les futurs participants. Si vous cherchez un moyen de transport convivial et/ou si vous avez des places à proposer (ou un véhicule à disposition) cliquez ici pour vous inscrire.

Coût du stage :

- **L'enseignement :** 380 € TTC par personne
- **La pension complète** :
  Plusieurs options : camping, en chambres collectives 3, 5, 6 ou 8 lits, en chambre de 2 ou en solo. De 245 € à 410 € selon la formule choisie.
- **Inscription mode d'emploi :**
  1. Vous inscrire au séminaire sur le site MBSR Lyon
  2. Réservez votre hébergement :
     - Téléchargez le formulaire de réservation ici
     - Précisez le stage requis, l'option d'hébergement et la durée du séjour.
     - Renvoyer directement le formulaire à Terre Eau Lumière, accompagné du chèque d'arrhes (90 €) et de l'adhésion.

Contact hébergement : terreaulumiere@free.fr

En cas d'annulation, le stage est remboursable avec une déduction des frais administratifs de 100€ jusqu'à un mois avant son début. Passé ce délai, la totalité du stage est du.

MBSR LYON | Nathalie BONHOUVRIER | 7, rue st Exupéry | 69002 LYON | 06 86 33 54 40
nathalie.bonhouvrier@mbsrlyon.fr | www.mbsrlyon.fr

Matériel à apporter :

Serviette de toilette et de bain, lampe de poche, petit sac à dos, gourde, coupe-vent, chaussures de marche, casquette, lunettes de soleil, crème solaire, tapis de sol et coussin de méditation, plaid, coussin plat, effets personnels, instruments de musique et autres talents …

Conditions de participation :

- **Places limitées & réservation obligatoire :**
- Pour réserver merci de créer un compte ou de vous identifier sur notre site internet www.mbsrlyon.fr et de régler la somme de 380 € par carte bancaire.
- Pour régler par chèque, créez votre compte sur le site et choisissez paiement par chèque.
- Etablir votre chèque à l'ordre d'EVEIL EN PRÉSENCE et l'adresser à :

EVEIL EN PRÉSENCE - 7, rue Antoine de St Exupéry 69002 Lyon

Toutes les informations pratiques vous seront communiquées par email après validation de votre inscription.

Merci ☺