

## Retraite de Pleine Conscience du 23 Octobre au 28 Octobre 2022

Retraite silencieuse, résidentielle et guidée

Animé par Thomas John Doucende – Instructeur MBSR Certifié

### BULLETIN D'INSCRIPTION

DOMAINE DU TAILLÉ

Vesseaux (Ardèche)

Du Dimanche 23 Octobre à 17h00 au Vendredi 28 Octobre 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€ (300€ avant le mois d'août 2022). Ce ou ces chèques ne seront pas encaissés avant le mois de Septembre. Vous pouvez le(s) répartir entre les mois d'Octobre et Décembre, 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 2021**)

**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€ (300€ avant le mois d'août 2022).

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 2021**)

## Retraite de Pleine Conscience du 23 Octobre au 28 Octobre 2022

Retraite silencieuse, résidentielle et guidée

Animé par Thomas John Doucende – Instructeur MBSR Certifié

### INFORMATIONS DÉTAILLÉES

#### Lieu

En Ardèche, dans le Sud-Est de la France, au Domaine du Taillé, au Grand Dojo  
<http://www.domainedutaille.com>

#### Dates

Du Dimanche 23 Octobre à 17h00 au Vendredi 28 Octobre à 14h00

#### Programme

L'intention de cette retraite résidentielle est de pratiquer la méditation de pleine conscience de manière intensive. La retraite est essentiellement 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 de la retraite 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€ (300€ avant le mois d'août 2022)

*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 à tendance 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 22 Septembre 2022, nous retenons une somme forfaitaire égale à 20% des frais hors hébergement. Après le 22 Septembre 2022, retenue de 50% sur les frais pédagogiques (sauf sur présentation d'un certificat médical, auquel cas nous appliquons la retenue ci-dessus).