

### Lieu du stage

Domaine de Fondjouan  
Mur-de-Sologne  
41 Loir-et-Cher



### Dates

*Du dimanche 20 août au vendredi 25 août 2017*

### Accès

A 2 heures de Paris  
Voiture : A 10, sortie Blois  
Train : Gare de Blois

### Inscription,

Renseignements complémentaires :

Christine Varnière  
80 rue de Ménilmontant, 75020 Paris  
Tel : 06 11 87 84 31  
Email: [cvarniere@crossplanet.com](mailto:cvarniere@crossplanet.com)

Stage « mindfulness » 2017

## *Cinq Grandes journées En pleine conscience ...*



## *Pour installer la méditation au cœur de sa vie*

Gilles Pentecôte    Nicole Dormeau

Bernard Jeanroy    Banu Gokoglan

Philippe Boiteux    Christine Varnière

Etre en Pleine Conscience signifie « *porter son attention sur les évènements d'une manière particulière : délibérément, au moment présent, sans jugement.* »

### Le corps

Ce stage vise l'apprentissage de la méditation de pleine conscience, à travers diverses approches et dans un objectif d'intégration dans sa vie quotidienne.

La structuration est proche du programme MBSR (mindfulness based stress reduction), thérapie à base contemplative adaptée à la gestion du stress.

Il inclut aussi d'autres pratiques de pleine conscience, principalement Yoga, Qi Gong, sophrologie et toucher-massage intuitif.

### Le cœur

Tout au long du stage, un travail émotionnel fondamental se réalise. Il permet de cultiver de façon assidue l'acceptation, la curiosité, la douceur, la capacité d'accueil bienveillant, la compassion et la réjouissance, fenêtres ouvertes vers de nouveaux avènements et permettant peut-être ... de ressentir et de diffuser tout cela autour de soi.

La pleine conscience des émotions est cultivée à travers des écoutes musicales, de la poésie, de l'expression corporelle, des promenades dans la nature.

### L'esprit

L'objectif fondamental est d'apprendre comment intégrer une façon d'être, permettant - de retour chez soi - de vivre plus intensément chaque moment de la vie.

Apprendre à repérer et à nous libérer de l'emprise de nos affects négatifs, de nos pensées automatiques et de nos spirales néfastes. Savoir accepter ce que nous sommes avec bienveillance et ainsi, accueillir plus facilement le monde, ses joies, ses banalités comme ses difficultés, pour y faire face de façon plus adaptée et efficace.

### La pratique

Le stage présente des méditations et des périodes de prise de conscience.

- Les méditations de Pleine Conscience regroupent diverses pratiques : corporelle, méditation assise, ancrage respiratoire, marche consciente, étirements, mouvements, observation des pensées, ...
- Des méditations guidées à thème, à la découverte de soi, de ses émotions et de notre rapport au monde, sont proposées par Bernard Jeanroy.
- Des prises de conscience seront pratiquées sur la découverte du monde des sensations, des émotions primaires et secondaires, des pensées automatiques et des schémas emprisonnant notre vie dans des scénarios répétitifs.

### Pour les enfants à partir de 10 ans, et les ados

Ils sont les bienvenus et seront occupés tour à tour par les animateurs disponibles ou par leurs parents. Au programme : jeux de groupe, piscine, parc d'attraction, châteaux de la Loire, grand zoo proche, jeux de piste, promenades à vélo, activités manuelles, initiation au yoga et au Qi Gong, chants, création d'un spectacle, ...

### Pourquoi faire ce stage ?

La première motivation pourrait être un profond désir d'épanouissement personnel dans une voie de pleine conscience. Ce stage permettra de surcroît d'apprendre :

- . A mieux gérer le stress, l'anxiété, les ruminations, le sommeil ;
- . A traverser les périodes de baisse de confiance et d'estime de soi ;
- . A diminuer les somatisations et à mieux s'adapter à certaines maladies chroniques.

Les professionnels de la relation d'aide pourront largement y enrichir leur pratique.

Au-delà de tout cela, ce stage est une opportunité pour se ressourcer et se faire du bien.

### La mémoire du stage

L'objectif essentiel du stage est de favoriser l'intégration de la pratique au quotidien, de retour chez soi. Pour ce faire, deux CD audio ainsi que de nombreux documents seront distribués. A la fin du stage, chacun sera aidé à personnaliser son propre programme d'entraînement, en fonction de ses objectifs et de ses préférences.

### Les intervenants

Gilles Pentecôte est médecin, psychothérapeute TCC, instructeur en mindfulness, formateur et auteur (éditions Spiralibre) ; Nicole Dormeau est sophrologue et professeur de Qi Gong ; Bernard Jeanroy est kinésithérapeute, sophrologue et instructeur en méditation ; Philippe Boiteux est sophrologue, professeur de Yoga et de qi gong ; Christine Varnière est sophrologue et méditation Vipassana ; Banu Gokoglan est enseignante et sophrologue.

### Horaires indicatifs

7h-7h45 : méditation matinale (facultative !)

9h-11h et 11h30-13h : pratiques de pleine conscience et de sophrologie appliquées

14h-16h et/ou 16h30-18h30 : 2 ateliers au choix : yoga/qi gong/toucher

(Il est recommandé de n'effectuer qu'une seule activité l'après-midi)

21 heures : soirées conviviales, yoga du rire, danses, ... ou méditation silencieuse.

### Les tarifs

Du stage : inscription avant le 15 juin : une personne : 300 €. Couples : 540 €.

En cas d'inscription après le 15 juin, nous vous demanderons de rajouter 50 €.

NB : nous ne pourrions plus prendre d'inscription après le 31 juillet.

### Réductions et parrainage

Si vous venez pour la 2<sup>e</sup> fois : 250 € ; Ensuite : 200 €.

Enfants : 200 € si vous souhaitez être libre, sinon 100 à 150 € selon votre aide.

Autres réductions : en cas de difficultés, n'hésitez surtout pas à nous contacter.

Tarif de l'hébergement : plusieurs tarifs sont possibles selon le choix : en camping à 270 €, en dortoir de 270 à 370 €, et en chambre de 335 à 510 €.

Tous les détails vous seront communiqués lors de votre demande de renseignements.

**Une inscription précoce est plus que vivement recommandée.**