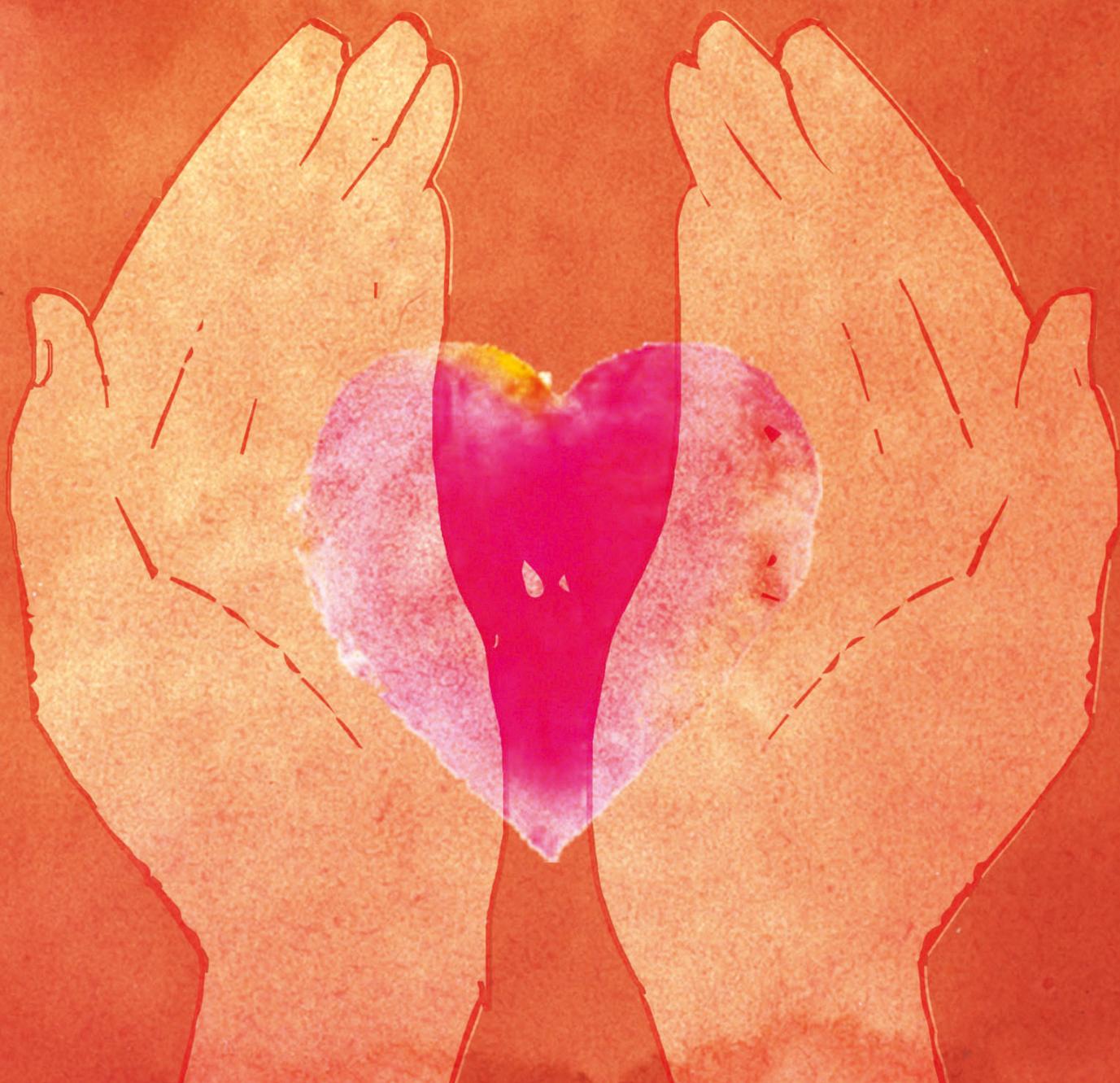


RETRAITE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE EN **DRÔME**

Développer
la puissance
du cœur

14 au 17
juillet
2022



www.qigong-meditation-valence.com

Marie-Caroline de Baecque 06 95 06 1978

Dôme géodésique et salle de pratique

MÉDITATION CONNAISSANCE DE SOI



Pour quoi ?

Cette retraite de méditation pleine conscience « Développer la puissance du cœur » est destinée à des personnes qui ont déjà suivi un cycle MBSR ou fait un retraite ou ont une pratique régulière de la méditation.

- ✓ Méditations guidées
- ✓ Temps de silence
- ✓ Exercices en binôme ou petits groupes
- ✓ Échanges
- ✓ Enseignements
- ✓ Mouvements de libération des cuirasses pour développer la conscience corporelle et se découvrir au travers du corps en mouvement.

Programme

- Développer sa capacité à saisir le subtil.
- Travail énergétique pour sentir en soi et diffuser des états d'être positifs (la paix, la joie, l'amour, l'harmonie, etc.).
- Reconnaître et écouter son intuition.
- Ouvrir son cœur (émotionnel et énergétique).
- Cultiver l'amour en soi et apprendre à s'aimer un peu plus.



Déroulement du stage

Sur 4 jours

Jeudi 14 juillet 2022

- Arrivée entre 14h30 et 15h30
- Temps d'orientation dans le lieu et règles de vie avec Marilyn, la gardienne de l'Arbre à Spirales : 15h30 - 16h
- Goûter 16h - 16h30
- Cercle d'ouverture 16h30 - 18h30
- Dîner 19h-20h
- Session du soir 20h30 - 21h30

Journées vend. 15 & sam. 16

- Réveil énergétique du corps par le Qi Gong 7h - 7h 45
- Petit-déjeuner 8h
- Session du matin 9h15 - 12h15
- Repas et temps de repos 12h30 - 15h
- Session de l'après-midi 15h - 16h30
- Goûter 16h30
- Session fin après-midi 17h15 - 18h45
- Dîner 19h30

Dimanche 17 juillet

- Réveil énergétique du corps par le Qi Gong 7h - 7h 45
- Petit-déjeuner 8h - 9h
- Session du matin 9h - 12h
- Repas et temps de repos 12h30 - 15h
- Session de l'après-midi et cercle de fermeture 15h - 16h
- Goûter et Départ à 16h30

Où a lieu le stage ?

L'arbre à spirales

Je vous invite à découvrir un lieu unique sur les crêtes de la Drôme Provençale, entre Luc-en-Diois et Valdrôme.

Nous serons dans les montagnes, au cœur d'une nature préservée, sans ondes pour mieux se reconnecter à soi.

Les gardiens du lieu, Marilyn et sa famille nous prépareront une délicieuse cuisine bio et locale.

Les temps de pratique seront soit à l'extérieur, soit dans un dôme géodésique.

Un magnifique gîte accueillera le repos de nos nuits.

En savoir plus sur le lieu :

www.arbre-a-spirales.fr

Comment venir ?

Voir directement sur le site de l'arbre à spirales www.arbre-a-spirales.fr/#accés

Que prendre avec soi ?

- une montre ou une horloge (qui ne fait pas tic tac...) afin d'avoir un accès à l'heure autre que sur le téléphone portable
- des vêtements chauds même l'été, il peut faire frais en montagne
- un cahier, un stylo
- un tapis de yoga
- si vous avez déjà le votre, un coussin de méditation (nous en aurons à votre disposition si besoin)
- un plaid ou une petite couverture et un joli tissu à déposer sur votre tapis de yoga
- des boules quiès si vous avez le sommeil sensible car les chambres sont pour trois personnes
- des crayons de couleurs
- des chaussures de marche



LA PLEINE CONSCIENCE AU CŒUR DU STAGE

Combien ça coûte ?

Il y a 2 volets dans le règlement : l'hébergement + repas et l'accompagnement pendant la retraite.

1 / L'hébergement et les repas

65€/jour en pension complète, soit **195€** pour les 3 nuits.

2 / Le contenu des 4 jours de stage

Tarif de base : 330€

Tarif réduit : 300€

Tarif de soutien : 270€

Règlement en espèce ou par chèque (à l'ordre de Champs d'éveil) si vous souhaitez échelonner, dans une limite de 8 chèques.

Pour simplifier, je vous invite à me régler l'ensemble directement en arrivant et je reverse le volet hébergement pour tout le groupe à l'Arbre à Spirales.

Arrhes et inscription

Votre inscription est validée à la réception de votre fiche d'inscription (voir page 10) et d'un chèque d'arrhes de 100€.

Annulation

En cas d'annulation de votre part, les arrhes sont remboursés :

- à 90% un mois avant la retraite
- à 50% deux semaines avant la retraite
- à 10% une semaine avant la retraite

COVID

- Selon l'évolution de la pandémie l'été 2022 il sera peut-être demandé aux participants un test antigénique.
- En revanche, je ne demanderai pas de pass sanitaire. Chacun est libre dans son choix de vaccination.

FICHE D'INSCRIPTION

Comment s'inscrire?

Imprimer cette page, la remplir sans oublier de la dater et de le signer. L'envoyer par courrier à **Marie-Caroline de Baecque 30 rue Génissieu 26000 Valence** avec votre chèque d'arrhes.

Prénom, nom :

Adresse postale :

Email :

Téléphone :

Comment avez-vous entendu parler de cette retraite ?

Pourquoi avez-vous envie de la suivre ?

Est-ce que vous avez déjà une pratique (méditation, yoga, qigong ou autre, développement personnel...) ?

Engagement réciproque

Je déclare en toute sincérité être dans un état de santé mentale et un état d'autonomie physique me permettant de suivre la retraite. Je m'engage à faire part, également en toute sincérité, à l'intervenante, de toute difficulté qui pourrait compromettre ma santé, celles des autres, ou le bon fonctionnement de la retraite en cours de route.

Je déclare que toute information concernant l'identité, la vie privée et la conduite de toutes les personnes présentes à la retraite est strictement confidentielle et je m'engage à ne divulguer aucune information de cette nature à quelque fin que ce soit, ni pendant, ni après ma participation.

Intervenante

De mon côté, je s'engage à faire en sorte que la retraite réponde aux lignes directrices proposées dans le descriptif.

Je déclare, en toute sincérité, être dans un état de santé mentale et physique permettant la tenue de cette retraite dans de bonnes conditions.

Je déclare que toute information concernant l'identité, la vie privée et la conduite de toutes les personnes présentes à cette retraite est strictement confidentielle. Je m'engage à ne divulguer aucune information de cette nature à quelque fin que ce soit, ni pendant, ni après la retraite en question.

Date

Signature précédée de la mention «Lu et approuvé»