

CYCLE MÉDITATION

& CONNAISSANCE DE SOI

2 matinées à Valence
SAM 11 ET 25 JUIN
ET
1 journée Vercors—
SAM 18 JUIN

Renaissance
Naître à son âme



+ d'infos 06 95 06 19 78

www.qigong-meditation-valence.com

RENAISSANCE NAÎTRE À SON ÂME

INFOS PRATIQUES JOURNEE SPÉLÉO

Description technique

Marche approche et retour :

- Durée = 45 minutes aller + 40 minutes retour
- Dénivelé = 200 mètres, montée raide. On avance tranquillement, à notre rythme, mais il est important de ne pas avoir de problème cardiaque.

Dans la grotte :

- Grandes galeries
- Quelques passages bas
- Escalades et désescalades
- Passages sur cordes

C'est une journée sportive, qui nécessite d'être en bonne condition physique.

Pré-requis

- Être en bonne santé
- Ne pas avoir de contre-indication médicale
- Avoir déjà fait de la randonnée

Matériel personnel à prévoir :

- **Pique-nique** (facilement transportable, type sandwich et barres énergétiques)
- **Eau** (1 litre environ, bouteille avec un vrai bouchon)
- **Deux pulls chauds** (T° grotte environ 7°C)
- **Pantalon confortable** et collant chaud
- **Bonnes chaussures de sport** ou de randonnée
- **Chaussettes chaudes**
- **Bonnet** (pour les temps de pause à mettre sous le casque)
- **Vêtements et chaussures de rechange** pour après l'activité (pour le retour à la voiture)

Matériel fourni :

- Combinaison de spéléologie
- casque avec éclairage électrique
- harnais
- genouillères et gants
- Cordes et sac.

Merci de me bien remplir dans la fiche d'inscription votre taille (cm) et votre poids (kg)

La prestation en spéléologie comprend :

- L'encadrement par un moniteur diplômé (Brevet d'Etat et Diplôme d'Etat en Spéléologie)
- L'assurance en responsabilité civil
- Le matériel spécifique à l'activité

Lieu du RDV : Cabane Café

Adresse : 620 Route des Grottes, 38680 Choranche

Attention le parking est sans surveillance : ne pas prendre d'objets de valeurs.

Date du RDV : samedi 18 juin

Heure du RDV : 9h

Fin d'activité : 17h environ

RENAISSANCE NAÎTRE À SON ÂME

MATINÉES À VALENCE

Programme

Naître à son âme

- ✓ Apprendre à la reconnaître et dialoguer avec elle
- ✓ Prendre conscience des liens avec sa famille d'âme

Comprendre sa mission d'âme

- ✓ Lâcher la peur de vivre
- ✓ Être en gratitude pour ce que je suis
- ✓ Oser être pleinement soi

Pédagogie

- ✓ **Méditations** guidées
- ✓ Temps de **silence**
- ✓ **Exercices** en binôme ou petits groupes
- ✓ **Échanges**
- ✓ **Travail corporel** pour développer la conscience de soi (méthode de libération des cuirasses)

À la fin de la première session, je vous transmets :

- ✓ **1 livret de formation** (format pdf)
- ✓ **2 méditations guidées** (fichier audio mp3)

Dates et horaires

DATES : **Samedi 11 et 25 juin**

HORAIRE : **9h30 à 12h30**

Le lieu

L'ART DU SOI

19 Côte des Chapeliers, 26000 Valence
(parking gratuit en face)

Que faut-il amener ?

- Un **tapis** de yoga
- Votre **coussin** de méditation
- De quoi **écrire**
- Tout ce qui peut contribuer à votre **confort** (thermos, châle, etc.).

Coût

Le tarif comprend l'accompagnement spéléologie et le matériel fourni

- **250 €** (tarif normal)
- **220 €** (tarif réduit)
- **190 €** (tarif de soutien)

Je vous invite à choisir votre tarif en conscience, selon votre situation financière. Je ne demande aucun justificatif. Règlement en espèce ou par chèque si vous souhaitez échelonner, dans une limite de 6 chèques.

FICHE D'INSCRIPTION

Renaissance, naître à son âme
À compléter et à remettre en début de la première séance avec votre règlement.



Prénom, nom :

Courriel :

Adresse postale :

Votre taille en cm et votre poids en KG pour les combinaisons lors de la journée spéléo :
.....

Téléphone :

Pourquoi souhaitez-vous participer à ce cycle ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelles sont vos attentes ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Est-ce qu'il y a une information que vous souhaitez partager avec moi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date et signature :