

Méditation de Pleine Conscience et yoga

Séminaire du 4 au 8 Mai 2017 –

Retraite complète résidentielle

Animée par Michèle Berteaux, Instructeur MBCT, psychologue et professeure de yoga



BULLETIN D'INSCRIPTION

Retraite au Château de Mauvaisin 31190 Mauvaisin

Dates modifiées :

du samedi 29 avril 9h au lundi 1er mai 14h

Nombre de places limitées : 12 personnes seulement

I. Participant

Prénom :

.....

Nom :

.....

Adresse :

.....

Code postal :

.....

Ville :

.....

Téléphone :

.....

Email :

.....

Date et signature participant : En signant ce document, je déclare avoir pris connaissance des pages 2 et 3, notamment des contre-indications et des conditions tarifaires.

Fait à

Le.....

II. Inscription par courrier ou par internet : cocher

Inscription par courrier :

Retourner le **bulletin d'inscription complété et signé** à : Michèle Berteaux 2 bis boulevard d'Arcole BAL 10, 31000 Toulouse, accompagné de 3 chèques ainsi libellés

- **Frais pédagogiques : 230 euros euros**, le premier, encaissable à réception, l'autre à l'issue de la formation. Tous deux libellés à l'ordre de Michèle Berteaux. Réduction possible au cas par cas (sur justificatif).
- **Frais d'hébergement : Un chèque de 208 euros** libellé à l'ordre de SARL Château de Mauvaisin. Repas végétariens, avec possibilité de demander un régime particulier en cas d'intolérance, à préciser rapidement.

Inscription par internet :

Retourner le bulletin d'inscription complété, signé et scanné à berteaux-psy@orange.fr

- **Frais pédagogiques** : règlement de la totalité par virement bancaire aux coordonnées bancaires ci-dessous :

| | | | | |
|---------------|------------------|-----------------|---------------|----------------------|
| 13135 | 00080 | 08003049260 | 49 | CE MIDI PYRENEES |
| <i>c/étab</i> | <i>c/guichet</i> | <i>n/compte</i> | <i>c/rice</i> | <i>domiciliation</i> |

IBAN

| | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|-----|
| FR76 | 1313 | 5000 | 8008 | 0030 | 4926 | 049 |
|------|------|------|------|------|------|-----|

BIC

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | E | P | A | F | R | P | P | 3 | 1 | 3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Intitulé du compte **MME BERTEAUX MICHELE**

TOULOUSE ARCOLE
2 BOULEVARD D ARCOLE
31000 TOULOUSE
TEL : 08.26.27.00.50

B A L
2 B B D D ARCOLE
31000 TOULOUSE

- **Frais d'hébergement** : un chèque de 208 euros libellé à l'ordre de SARL Château de Mauvaisin, adressé à
⇒ Michèle Berteaux, 2 bis Boulevard d'Arcole BAL 10, 31 000 TOULOUSE,
qui transmettra.

III. Informations détaillées

Lieu

En Haute-Garonne, dans le Sud-Ouest de la France, au Château de Mauvaisin, une demeure de caractère située au cœur des coteaux du Lauragais. <http://www.chateau-mauvaisin.com>



Dates

Du samedi 29 avril 9h au lundi 1er mai 14h

Programme

Intention de cette retraite résidentielle : pratiquer méditation de pleine conscience et yoga de manière intensive, en immersion complète.

La retraite alterne temps de pratiques, d'échange, de silence. La pratique de la pleine conscience débutera par la méditation matinale. Celle-ci sera suivie d'une séance de yoga (2h) et des diverses pratiques méditatives formelles et informelles en lien avec le protocole MBCT (marche en pleine conscience, repas en pleine conscience, temps de silence...). La pratique quotidienne des techniques vocales et techniques respiratoires du yoga (pranayama) soutient la paix de l'esprit. Ce séminaire se fixe pour objectif de détendre le corps et l'esprit, apporter des outils pour diminuer la vulnérabilité émotionnelle, développer attention, concentration et enfin faire l'expérience du fameux « mens sana in corpore sano », « une âme saine dans un corps sain ».

Les échanges et les feed-back nourrissent les temps collectifs. La méditation du soir vient conforter l'habileté à rester « présent(e) au présent » : l'ici et maintenant reconnu et accepté.

Programme détaillé de la retraite sur demande.



Greengrocer in Municipal Market of São Paulo city -
The Photographer - Commons Wikipédia

A qui s'adresse cette retraite ?

Cette retraite est ouverte tant aux débutants qu'aux personnes expérimentées. Le respect des temps de silence, l'assiduité aux séances constituent la règle commune. Des chaises sont disponibles pour les personnes ayant des difficultés à s'asseoir dans la posture traditionnelle. Il ne s'agit pas d'une formation diplômante pour devenir instructeur.

Contre-indications :

Dépression en phase aiguë et soucis d'ordre psychiatrique sauf avis médical.
Cette retraite n'a pas vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique.

Informations et inscriptions

Email : berteaux.psy@orange.fr –

Mobile : 06 82 57 06 07

Site : www.berteaux-psychologue-toulouse.fr

Blog : www.psychologiedelapleineconscience.fr

IV. Tarif

* Frais pédagogiques : 2350€

2 chèques de 175 euros libellés à l'ordre de Michèle Berteaux - Réduction possible au cas par cas (sur justificatif)

* Hébergement et restauration : 208€

Chèque libellé à l'ordre de Château de Mauvaisin. Repas végétariens, avec possibilité de demander un régime particulier en cas d'intolérance, à préciser rapidement.

Conditions de remboursement en cas d'annulation

Date d'annulation : Jusqu'au samedi 15 avril 2017, nous retenons une somme forfaitaire égale à 20% des frais hors hébergement. Après le samedi 15 avril, retenue de 50% sur les frais pédagogiques (sauf sur présentation d'un certificat médical, auquel cas nous appliquons la retenue ci-dessus). * Aucun remboursement partiel pour arrivée tardive ou départ prématuré



Héctor De Benedictis - Own work
CC BY-SA 4.0 <https://commons.wikimedia.org/>