



Anne-Marie TEXIER -- FORMATION-CONSEIL

Formatrice – Coach

Analyste Transactionnelle

Praticienne de Pleine Conscience

Séminaire-Retraite Méditation de Pleine Conscience de 3 Jours

Dans un gîte à la campagne - du 8 mai au 11 mai - La Grange Madame - 79 Vasles

Un temps pour se poser - se dé-poser – un temps de RIEN - empli de TOUT - TOUT L'ESSENTIEL - un temps de non-faire – un temps d'ETRE – ETRE présent, à soi, à l'autre, au monde – un temps pour se mettre en retrait – un temps pour se relier – se RELIER au fond du Monde – alors, *seulement alors*, TOUT EST Là.

La Méditation de Pleine Conscience, un geste radical d'Amour : s'arrêter, faire demi-tour, revenir vers soi, et se rendre présent à ce qui se déplie, se déploie, instant après instant, avec bienveillance, sans attente. Alors, l'intranquillité peut laisser place à la sérénité, au calme intérieur ; un espace intérieur s'ouvre, le corps s'apaise, l'esprit devient plus clair, la présence s'affine et un sentiment de liberté se dé-couvre.

De nombreuses recherches scientifiques dans le monde ont validé les bienfaits de la Méditation de Pleine Conscience. Les principales indications sont les suivantes :

- Réduction du stress, prévention des rechutes dépressives, prévention du burn-out.
- Amélioration de la qualité de sommeil, apaisement des douleurs chroniques.
- Régulation émotionnelle : les émotions sont là mais sont vécues de manière plus distanciées, sans envahissement, l'impulsivité diminue.
- Réduction des comportements addictifs, dont alimentaires.
- Meilleur ancrage dans la vie et davantage de plaisir à vivre.

Programme : cette approche de la méditation de pleine conscience est avant tout expérientielle

- Alternance des pratiques de méditation : couchée, assise, en mouvement, marchée ; méditation informelle.
- Espaces de silences pour l'intégration des pratiques.
- Temps de co-développement : il s'agit d'aller vers une compréhension profonde des mécanismes du stress, des communications difficiles et de la régulation des émotions, émergeant du partage des vécus des participants et de l'accompagnement de l'Instructrice, entrant en résonance avec le vécu des autres.
- Exercices en dyades et à plusieurs.

Déroulement :

Mardi 8 mai : Accueil à partir de 18h – Repas à 19h30 – Le séminaire-retraite débute à 20h30.

Mercredi : petit-déjeuner : 8h15/9h – pratiques : 9h30/12h30 – Déjeuner : 12h30 – Pratiques : 15h/18h

Jeudi : pratiques : 7h30/8h15 – petit-déjeuner : 8h15/9h – Pratiques : 9h30/12h30 – 15h/18h.

Vendredi : idem, et Fin du séminaire-retraite à 17h.

Matériel : *Prévoir une tenue confortable, un plaid, et vos tapis de yoga. Des coussins de méditation sont fournis sur place, ainsi que des chaises ; vous pouvez aussi apporter votre propre matériel de méditation.*

Modalités d'hébergement et des repas : *** chambres à 2 personnes, 3 nuits : 66 €, à régler à l'arrivée à Marie-Jo Couturier www.lagrangemadame.com. Apporter draps et linge de toilette.*

*** Cuisine Ayurvédique, bio, végétarienne et tant que possible locale, proposée par **Delphine Texier**, Educatrice de santé selon l'Ayurveda, <https://www.hridayaprana.com>. Coût repas : 84 €, à lui régler sur place. Le dîner du mardi soir sera partagé avec les plats et boissons que chacun-e aura apportés.*

Modalités d'inscription et de règlement : *Le coût d'animation du séminaire-retraite est à me régler via le bulletin d'inscription ci-dessous. Seules sont prises en compte les inscriptions accompagnées du chèque de réservation. En cas de désistement 14 jours avant le début du Séminaire-Retraite, les arrhes sont conservées. Le nombre de places étant limité à 14, elles seront attribuées selon l'ordre de réception des réservations.*

Journées Co-Développement Méditation de Pleine Conscience

*****8 avril*** de 10h à 17h – 142, rue de la Pierre Levée – 86000 Poitiers**

Thématique : les communications difficiles

Programme :

- Pratiques : assise, bodyscan, marche, mouvements.
- Bref exposé autour de l'impact des émotions dans la communication.
- Apprentissage d'une Méthode de Communication Bienveillante.
- Exercice d'application.
- Temps de co-développement : il s'agit d'aller vers une compréhension profonde des mécanismes du stress, des communications difficiles et de la régulation des émotions, émergeant du partage de vécus personnels et de l'accompagnement de l'Instructrice, entrant en résonance avec le vécu des autres participantEs. Il ne s'agit pas de thérapie.

Modalités tarif et repas :

- Tarif journée : 75 €.
- Repas : 12h30-13h45 - Chaque participant-e apporte un plat salé ou sucré, et/ou une boisson à partager.
- Une partie du repas se déroule en silence.

*****3 juin*** de 10h à 17h - Gîte de la Bernerie - Auger – 86160 St Maurice-la-Clouère**

Thématique : la communication bienveillante

! Il n'est pas requis d'avoir assisté à la journée précédente du 8 avril !

Programme :

- Pratiques : assise, bodyscan, marche, mouvements.
- Bref exposé complémentaire autour de l'impact des émotions dans la communication.
- Retours sur la méthode de Communication Bienveillante.
- Exercice d'application.
- Temps de co-développement : il s'agit d'aller vers une compréhension profonde des mécanismes du stress, des communications difficiles et de la régulation des émotions, émergeant du partage de vécus personnels et de l'accompagnement de l'Instructrice, entrant en résonance avec le vécu des autres participantEs. Il ne s'agit pas de thérapie.

Modalités tarif et repas :

- Tarif journée : 75 €.
- Repas : préparé et servi par Chantal Guerton. Cuisine bio, végétarienne et locale.
- Tarif : 14 €, à lui régler sur place.

***** Un entretien téléphonique est requis avant inscription*****

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM / Prénom :

Adresse personnelle :

Tél port. :

Mail :

Activité professionnelle :

- Séminaire-Retraite Méditation de Pleine Conscience 3 Jours en Mai**
Du 8 mai 18h au 11 mai 17h – La Grange Madame – 8, rue de la Sayette – 79 Vasles

Tarif Animation du Séminaire-Retraite : 240 € pour les particuliers, 360 € pour les professionnels du soin, et de l'éducation, 480 € pour les prises en charge par l'employeur.

Hébergement : 66 € chambre à 2 personnes, à régler directement à l'arrivée sur place à Marie-Jo Couturier.

Repas : 84 € : à régler sur place à Delphine Texier.

Date de clôture d'inscription : 13 avril.

- J'ai pris connaissance des modalités d'engagement et je m'inscris.
Je joins à ce bulletin 1 chèque d'arrhes de 50% du montant correspondant à ma situation, valant réservation, et solderai le compte en début de Séminaire-Retraite.

- Journée Co-Développement Pleine Conscience le dimanche 8 avril : 10h-17h**

142, rue de la Pierre Levée – Poitiers – Chacun apporte un plat et/ou une boisson pour le déjeuner.
Tarifs : particuliers : 75 € - prof. du soin et de l'éducation : 120 € - prise en charge employeur : 150 €.

Date de clôture d'inscription : 31 mars.

- J'ai pris connaissance des modalités d'engagement et je m'inscris.
Je joins à ce bulletin 1 chèque d'arrhes de 50 % du montant correspondant à ma situation, valant réservation, et solderai le compte en début de Journée. En cas d'inscription annulée 8 jours avant la date de la Journée, les arrhes seront conservées.

- Journée Co-Développement Pleine Conscience le dimanche 3 juin : 10h-17h**

Gîte de la Bernerie - Auget – 86160 St Maurice-la-Clouère
Tarifs : particuliers : 75 € - prof. du soin et de l'éducation : 120 € - prise en charge employeur : 150 €.
Repas : 14 €.

Date de clôture d'inscription : 18 mai.

- J'ai pris connaissance des modalités d'engagement et je m'inscris.
Je joins à ce bulletin 1 chèque d'arrhes de 50 % du montant correspondant à ma situation, valant réservation, et solderai le compte en début de Journée. En cas d'inscription annulée 8 jours avant la date de la Journée, les arrhes seront conservées. Le repas est à régler sur place à Chantal Guerton.

Date :

Signature :