

## Stage de Méditation pleine conscience «Initiation pour une pratique régulière»



**7-12 septembre 2020,**  
**Les Bergerons (Drôme provençale)**  
65 chemin Le Vannier, 26160 Pont-de-Barret  
[www.lesbergerons.fr](http://www.lesbergerons.fr) - 04 75 92 26 70 – 06 73 27 36 37

### Dates

Début du stage : lundi 7 septembre à 18h / Accueil au gîte à partir de 17h

Fin du stage : samedi 12 septembre à 10h30

### Lieu du stage

**Les Bergerons.** Chambres d'hôtes et gîtes de charme en Drôme provençale. Magnifique ferme restaurée composée de plusieurs bâtiments autour d'une cour intérieure, cadre champêtre exceptionnel, piscine avec vue panoramique. Vaste domaine comprenant : chemins de promenade, cabanes dans les arbres, jardin potager en permaculture... Randonnées tous niveaux aux alentours. Prêt de vélos.

Logement très confortable en chambre partagée (2 personnes, 2 lits simples) avec salle de bain privative. Possibilité de chambre individuelle avec supplément.

Petit déjeuner en buffet, repas végétariens préparés à partir de produits locaux, bio et de saison.



## Programme

5h de pratique quotidienne : 2h30 matin - 2h30 après-midi

lundi : 18h-19h30 / mardi : 9h30-12h et 14h30-17h / mercredi au vendredi : 7h30-8h, 9h30-11h30 / 14h30-17h / samedi : 9h-10h30

Découverte et pratique des exercices de base : assises silencieuses ; marches méditatives ; méditations sur tapis de sol ; relaxations dynamiques ; petits échauffements préalables pour préparer le mental à la méditation.

L'objectif est de permettre l'intégration d'exercices diversifiés pour favoriser la mise en place d'une pratique régulière à domicile. On s'attachera également à découvrir et s'approprier le mode « pleine conscience » dans l'univers du quotidien : repas en pleine conscience, mises en situation ludiques pour « accueillir » des émotions et états d'être... Les exercices de méditation sont suivis de pauses d'intégration et d'échanges.

Les exercices de méditation assis ne dépassent pas 15 minutes chacun. Les séances de relaxation sur tapis de sol durent de 15 à 30 minutes.

Des documents pour éclairer les pratiques au domicile sont remis en fin de stage.

## Nombre de stagiaires

8-15 stagiaires. Si le nombre de 8 stagiaires n'est pas atteint, le stage sera annulé et vos arrhes seront remboursées.

## Intervenant

Hervé Arnoux, sophrologue-enseignant de méditation pleine conscience à Rennes

Diplômé de l'Institut de Sophrologie de Rennes (2010)

Certification en méditation de pleine conscience en 2014

Certification en relaxation non verbale

Adhérent du Syndicat des sophrologues professionnels

Anime également des ateliers et stages de pratique théâtrale au sein de l'association « Théâtre de l'improbable » (association gestionnaire de son activité professionnelle, SIRET 53876156000035)

Tél. 06 71 14 46 26

[www.sophro-méditation.blogspot.com](http://www.sophro-méditation.blogspot.com)

[th.improbable@gmail.com](mailto:th.improbable@gmail.com)

## Tarifs

### HEBERGEMENT/REPAS

-365 € par personne **en demi-pension en chambre double** (comprenant le dîner du lundi et le déjeuner des mardi, mercredi, jeudi et vendredi)

-465 € par personne **en demi-pension en chambre individuelle**

*N.B. Pour les repas du soir, nombreux restaurants aux alentours – possibilité également en option de dîner sur place : 20 € par personne*

### FRAIS PEDAGOGIQUES

225 € / 25 heures de stage

-1h30 le lundi (18h-19h30)

-5h30 par jour le mardi, mercredi, jeudi, vendredi

-1h30 le samedi matin (9h-10h30)

Modalités de règlement : 30% à l'inscription et le solde le 1<sup>er</sup> jour du stage.

Désistement : avant le 1<sup>er</sup> août remboursement intégral des arrhes versées / du 1<sup>er</sup> au 15 août : remboursement de 50% des arrhes / pas de remboursement après le 15 août

## BULLETIN D'INSCRIPTION

(attention : 15 stagiaires maximum, clôture des inscriptions le 15 juin)  
Bulletin à retourner accompagné de votre chèque à :

Hervé Arnoux  
Association Théâtre de l'Improbable, 16 allée du Danemark, 35200 Rennes

Monsieur/ Madame .....

Adresse .....

Contact mail .....@.....

Tél ..... Portable .....

Je m'inscris au stage «Méditation pleine conscience» du lundi 7 septembre au samedi 12 septembre 2020 au gîte « Les Bergerons ».

Je désire être logé(e) (cocher votre choix)

- en chambre double** : tarif 590 € par personne. Je règle un montant d'arrhes de 30 %, soit 177 € par chèque à l'ordre de **Théâtre de l'Improbable**.
- en chambre individuelle** : tarif 690 € par personne. Je règle un montant d'arrhes de 30 %, soit 207 € par chèque à l'ordre de **Théâtre de l'Improbable**

J'ai bien noté que ce tarif comprend les frais pédagogiques, l'hébergement en demi-pension (petits déjeuners, dîner du lundi soir, déjeuners du mardi, mercredi, jeudi, vendredi). Il ne comprend pas le voyage pour se rendre sur le lieu du stage.

Signature (précédée de la mention «bon pour accord»)