



Retraite de Mindfulness

Vivre l'Instant Présent

Marsanne en Drôme Provençale
4 jours du 26 au 29 octobre 2017

Présentation de la retraite

Cette retraite s'appuie sur les outils de la Mindfulness ou Pleine Conscience tels qu'ils ont été élaborés par Jon Kabat-Zinn dans les programmes de réduction du stress déployés par le CFM, Center For Mindfulness.

Elle se déroule en résidentiel, avec donc un logement sur place. Ceci afin d'être totalement immergé dans le processus.

Elle alternera des temps de pratique et d'entraînement de la Pleine Conscience, des moments d'échanges en groupe ainsi qu'un travail corporel issu des arts énergétiques comme le Yoga, le Tai Chi Chuan ou le Qi Gong.

Nous expérimenterons à partir de méditations assises, allongées ou marchées pour les pratiques formelles. Le travail corporel permettra d'éveiller la conscience du corps.

Un temps de pratique en silence sera également observé.

Il s'agit d'un espace ouvert pour se former et s'entraîner à la pratique de la pleine conscience afin de l'intégrer dans sa vie quotidienne et en découvrir tous les bienfaits sur la santé, la relation à soi et aux autres.

Elle est accessible à tout public, avec ou sans expérience de la méditation



Ce que l'on peut en attendre



- Développer une capacité à choisir et à répondre aux situations plutôt qu'être dans une réactivité non contrôlée.
- S'entraîner à être et rester présent quel que soient les situations en donnant au corps et à la respiration toute leur place, en prenant en compte ses émotions.
- Apprendre à porter un regard neuf et frais sur soi, les autres, les événements. Changer son regard pour voir ce que l'on ne voit pas habituellement ou bien ce que l'on ne voit plus par habitude.
- Accueillir, accepter avec bienveillance ses propres expériences, pensées, ressentis et émotions, pour se relier à soi, aux autres et rentrer dans des relations ouvertes.
- Se ressourcer et se doter de moyens permettant d'apprendre à le faire.
- Trouver des moyens permettant d'aborder la vie de manière positive pour construire son bonheur.

Eveil énergétique

Nous vous proposons d'expérimenter d'autres disciplines durant cette retraite :

Le Tai Chi Chuan, pour développer sa « présence »

Le Tai chi est un art martial Chinois ancestral qui se pratique généralement à mains nues et est reconnu pour la maîtrise énergétique et mentale qu'il procure à ses adeptes.

Les exercices proposés visent à travailler sur certains points précis :

Posture et "densité" personnelle : l'enracinement, la solidité, être totalement présent corporellement sans tensions pour prendre toute sa place.

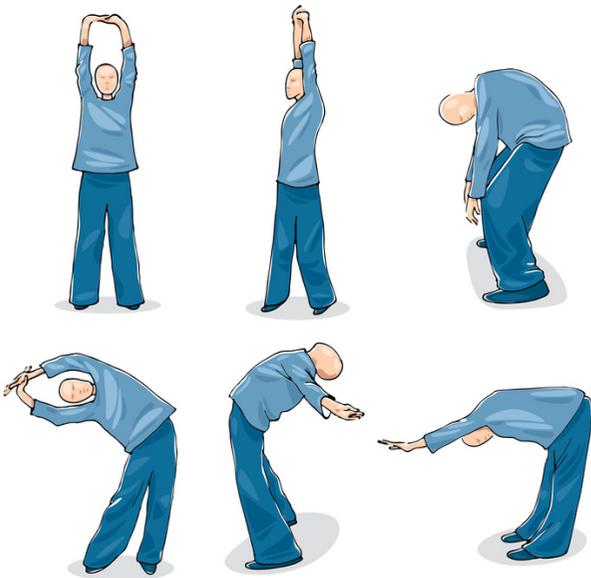
Etablir la relation, écouter son partenaire. Ne pas lâcher le contact, ni le durcir. Se mouvoir en fonction des forces qui s'exercent. Plier, ne pas rompre, dans une stratégie de non-opposition de la force à la force.

Le Qi Gong pour se connecter à son "énergie".

Le Qi Gong peut se traduire par "conduire le souffle". Il s'agit d'un travail d'inspiration taoïste permettant d'harmoniser le mouvement, la respiration et l'énergie qui circule.

Relier le corps, le souffle et l'énergie : il s'agit aussi d'un travail sur la présence afin d'optimiser ses ressources personnelles et prendre soin de soi.

Se connecter à son environnement : en reliant la pratique à une conscience plus large, soi en relation avec tout ce qui nous entoure.





Un lieu inspirant : les Collines de Fresneau à Marsanne en Drôme Provençale, à proximité de Montélimar

Le cadre naturel et accueillant, à proximité de la forêt, permet de se relier à la nature.

L'endroit est propice au recueillement, à la découverte de la présence instant après instant, à la pleine conscience du moment présent.

Pour le plaisir des papilles, la cuisine familiale y est particulièrement savoureuse.



PATRICK BORNE
COACH ET FORMATEUR
INSTRUCTEUR MINDFULNESS MBSR
EXPERT EN ARTS MARTIAUX CHINOIS

Coach et formateur, il réalise des accompagnements individuels ou collectifs construits autour de la Mindfulness (méditation de pleine conscience) et des arts martiaux chinois, pour travailler sur la gestion des émotions, la confiance en soi, la présence, l'assertivité, le leadership.

Il anime le programme MBSR en 8 semaines ainsi que des retraites de pratique et d'entraînement à la Pleine Conscience.

Sa pratique des arts martiaux porte sur les arts internes chinois, Tai Chi Chuan, Hsing I Chuan et Pakua Chuan dans le cadre de l'école Essence of Evolution de Me Su Dong Chen. Il enseigne également différentes formes de Qi Gong.

Il s'est formé à plusieurs modèles d'accompagnement.

- Le coaching Coach & Team, un modèle développé par Vincent Lenhardt pour l'accompagnement des individus, des équipes et des organisations.
- L'approche Élément Humain (Will Schutz) pour laquelle il intervient en tant que formateur certifié.
- La Programmation Neuro Linguistique et l'hypnose ericksonienne
- La Communication Non Violente. La psychologie positive.
- La MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, avec le Center For Mindfulness de l'université du Massachusetts.
- La psychologie énergétique chinoise et la gestion des émotions par le Qi Gong avec le Dr Yves Requena.



Quelques éléments pratiques

- Le nombre de participants est limité à 12 personnes.
- Une tenue décontractée est conseillée pour tous les participants.
- Les coussins et tapis sont fournis. Il est également possible d'amener son propre matériel.
- Démarrage le jeudi 26 octobre 2017 à 10h00, fin le dimanche 29 à 17h00.

Les frais d'inscription par participant

- Le forfait pour la pratique : 350 euros TTC
- L'hébergement en pension complète : 216 euros

Le lieu

- Les Collines de Fresneau quartier Fresneau 26740 Marsanne

Renseignements et inscriptions

- 06 14 24 61 86 ou patrick.borne@managessens.com
- www.managessens.com

Retraite de Mindfulness
Vivre l'instant présent

Bulletin d'inscription

jeudi 26 au dimanche 29 octobre 2017 _Marsanne (26), Les collines de Fresneau

La pratique : 350 euros ttc - Hébergement : 216 euros à régler sur place

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email :

Téléphone :

Conditions de règlement :

- Acompte à la commande : 30 % de la pratique soit 105 euros chèque à l'ordre de Managessens 165 chemin du sous bois 26450 Charols. Remboursé en cas d'annulation du fait de Managessens.
- Solde au démarrage de la retraite
- Hébergement à régler sur place

Bulletin d'inscription à renvoyer accompagné de l'acompte

Signature précédée de la mention bon pour accord

date :