

### Lieu du stage

Domaine de Fondjouan  
Mur-de-Sologne  
41 Loir-et-Cher



### Dates

*Du dimanche 25 août au vendredi 30 août 2019*

### Accès

A 2 heures de Paris  
Voiture : A 10, sortie Blois  
Train : Gare de Blois

### Inscription

#### Renseignements complémentaires :

Christophe RETIF (USOAM Sophrologie) : 06 51 83 20 40  
krisretif@gmail.com

ou

Banu Gokoglan : gokoglanbanu@hotmail.com  
06 89 28 67 75

Stage « Mindfulness » 2019

## *Cinq journées En pleine conscience ...*



## *Pour installer la méditation au cœur de sa vie*

Gilles Pentecôte - Banu Gokoglan  
&

Anic Brionne - Christine Tournaire -  
Silvain Gaudissant - Brigitte Cotenceau -  
Hannelore Prignitz - Marc Sébire -  
Christophe Rétif - Marion Astruc - Marie-Luce  
Vandendriessche - Francesca Lavrard - Gaëlle  
Blandin - Pascale Boitel - Thierry Raffin -  
Sandrine Mareschal -  
Angélique des Nétumières

Etre en Pleine Conscience signifie « *porter son attention sur les évènements d'une manière particulière : délibérément, au moment présent, sans jugement.* »

### Le corps

Ce stage vise l'apprentissage de la méditation de pleine conscience, à travers diverses approches et dans un objectif d'intégration dans sa vie quotidienne. La structuration est proche du programme MBSR (mindfulness based stress reduction), thérapie à base contemplative adaptée à la gestion du stress. Il inclut aussi d'autres pratiques de pleine conscience, principalement Yoga, Qi Gong, sophrologie et toucher-massage intuitif.

### Le cœur

Tout au long du stage, un travail émotionnel fondamental se réalise. Il permet de cultiver de façon assidue des compétences latentes chez chacun d'entre nous telles que la curiosité bienveillante, l'intuition et la créativité, l'acceptation favorisant l'adaptation aux difficultés, la compassion, la réjouissance, mais aussi nos capacités de résilience, fenêtres ouvertes vers de nouveaux avènements et permettant peut-être ... de devenir porteur, et de diffuser tout cela autour de soi. La pleine conscience des émotions est cultivée à travers nos divers ateliers comportant des écoutes musicales, de la poésie, de l'intuition corporelle et des promenades dans la belle nature de Sologne.

### L'esprit

L'objectif fondamental est d'apprendre comment intégrer une façon d'être, permettant - de retour chez soi - de vivre plus intensément chaque moment de la vie, de développer sa créativité et ses compétences de bonheur. Apprendre à repérer et à nous libérer de l'emprise de nos affects négatifs, de nos pensées automatiques et de nos spirales néfastes. Savoir accepter ce que nous sommes avec bienveillance et ainsi, accueillir plus facilement le monde, ses joies, ses banalités comme ses difficultés, pour y faire face de façon plus efficace.

### La pratique

Le stage présente des méditations et des périodes de prise de conscience.

- Les méditations de Pleine Conscience regroupent diverses pratiques : corporelle, méditation assise, ancrage respiratoire, marche consciente, étirements, mouvements, observation des pensées, ...
- Des méditations guidées à thème, à la découverte de soi, de ses émotions et de notre rapport au monde, sont proposées par l'équipe des sophrologues.
- Des prises de conscience seront pratiquées sur la découverte du monde des sensations, des émotions primaires et secondaires, des pensées automatiques et des schémas emprisonnant notre vie dans des scénarios répétitifs.

### Pourquoi faire ce stage ?

La première motivation pourrait être un profond désir d'épanouissement personnel dans une voie de pleine conscience. Ce stage permettra de surcroît d'apprendre :  
. A mieux gérer le stress, l'anxiété, les ruminations, le sommeil ;  
. A traverser les périodes de baisse de confiance et d'estime de soi ;  
. A diminuer les somatisations et à mieux s'adapter à certaines maladies chroniques.  
Les professionnels de la relation d'aide pourront largement y enrichir leur pratique. Au-delà, ce stage est considéré comme une belle opportunité pour se ressourcer.

### La mémoire du stage

L'objectif essentiel du stage est de favoriser l'intégration de la pratique au quotidien, de retour chez soi. Pour ce faire, deux CD audio, des liens Internet ainsi que de nombreux documents seront distribués. A la fin du stage, chacun sera aidé à personnaliser son propre programme d'entraînement, en fonction de ses besoins, de ses préférences, de ses objectifs et de ses préférences.

### Les intervenants

Gilles Pentecôte est médecin, psychothérapeute TCC, instructeur en mindfulness, formateur et auteur ; Banu Gokoglan est sophrologue praticienne spécialisée en mindfulness. L'équipe d'intervenants est exclusivement composée de sophrologues formés à la méditation.

### Horaires indicatifs

7h-7h45 : Méditation matinale (facultative !)  
9h-11h : Pratiques de pleine conscience ou atelier niveau 2  
11h30-13h : Enseignements  
14h-16h et/ou 16h30-18h30 : 2x2 ateliers au choix : yoga/qi gong/méditation niveau 2 (Il est recommandé de n'effectuer qu'une seule activité l'après-midi)  
21 heures : soirées conviviales, yoga du rire, danses, ... ou méditation silencieuse.

### Les tarifs

Du stage : inscription avant le 15 juin : une personne : 350 €. Couples : 600 €. En cas d'inscription après le 15 juin, une personne : 400 €. Couples : 650 €. Tarif de l'hébergement : plusieurs tarifs sont possibles selon le choix : en camping à 280 €, en dortoir de 280 à 380 €, et en chambre de 345 à 520 €. NB : nous ne pourrons plus prendre d'inscription après le 31 juillet.

### Réductions

Si vous venez pour la 2<sup>e</sup> fois : 300 € ; Ensuite : 250 €. Autres réductions : en cas de difficultés, n'hésitez surtout pas à nous contacter. Tous les détails vous seront communiqués lors de votre demande de renseignements. Une inscription précoce est plus que vivement recommandée.