

# Approfondir sa méditation

## (Calme mental et Pleine conscience)



### ☞ Contenu :

- \* Une alternance de sessions de méditation, assise ou reliée à des pratiques corporelles simples et de moments d'échanges avec l'enseignant, indispensables pour approfondir sa compréhension et faire évoluer sa pratique
- \* Une introduction guidée à notre nature essentielle, en méditation
- \* Silence du samedi 10h au dimanche 13h, pour préserver le cadre de la pratique.

### ☞ A qui s'adresse ce week-end ?

A toute personne familiarisée avec la méditation du calme mental souhaitant approfondir sa pratique mais aussi son approche de notre nature profonde, en méditation, grâce au cadre proposé et à l'accompagnement d'un enseignant expérimenté.

☞ **Lieu :** La Guiarderie 4 chemin du Mitan Châtenet 79500 Saint-Vincent-la-Châtre

<http://www.laguiarderie.com>

### ☞ Horaires :

- \* Samedi : 10h00 - 18h00, soirée libre incluant une méditation silencieuse d'1/2h avec l'enseignant.
- \* Dimanche : 9h30 - 17h30, précédé d'une pratique de Xiang-Gong le matin à 8h.

### ☞ L'enseignant :



#### Formation :

- ☞ Base de pratique méditative antérieure : 30 années, dont dix années de retraite (Bouddhisme tibétain) incluant 2 retraites traditionnelles de 3 ans et un an en solitaire.
- ☞ Practicum MBSR / pleine conscience reçu du CFM (Center For Mindfulness) de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) - USA. Habilité à ce titre à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress de Jon Kabat Zinn.

Il est l'auteur du livre : **La voie des héros de l'Eveil**, Le Passeur Editeur, 2014.  
(Epuisé, en projet de réimpression...)

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

[www.meditation-mbsr.fr](http://www.meditation-mbsr.fr) Contact.MeditetPC@gmail.com ☎ 06.38.51.39.83 SIRET : 788 686 293 00036

## ☞ Coût :

\* Enseignement : 140€

\* Hébergement en gîtes : selon l'option choisie ci-après :

	Hébergement *	Repas végétariens **
Chambre 2 personnes (2/3 des chambres)	26€ / pers / nuit	15€ / pers (3 repas à 15€ = 45€)
Chambre single (1/3 des chambres)	46€ / pers / nuit	

\* draps fournis (lits de 90 ou 140 à faire), mais serviettes de toilette et petits déjeuners non inclus. Les gîtes ont une cuisine équipée (frigo/plaque à induction/bouilloire/toaster...).

\*\* 2 déj. et 1 diner

**Ex:** 1 nuit en chambre double avec hébergement simple + 3 repas :  $26+45 = 71€$  à régler en totalité en arrivant, à l'ordre de la Guierderie ; et pour l'enseignant : **140€** (moins les arrhes envoyés) à l'ordre (si chèque) de F.Granger, à régler séparément en arrivant, soit **211€** pour ce week-end.

Si vous avez des intolérances alimentaires (gluten, lait...) ou des allergies qui nécessitent une préparation spécifique, nous vous demandons alors d'apporter vos repas.

☞ **Matériel à prévoir :** Apporter un tapis de yoga ou une couverture épaisse pour s'allonger, votre banc de méditation ou votre coussin pour l'assise. Des chaises sont disponibles sur place. Et une couverture légère pour vous couvrir le temps d'un scan corporel allongé.

## ☞ Les loisirs :

\* Jacuzzi/hammam pour une personne et pour 1h : 16€ à réserver sur place auprès d'Emmanuelle.

\* Et pour se détendre : une piscine chauffée de 12x6m est à votre disposition **de mai à octobre**.



☞ **Inscription :** Si j'ai déjà vos coordonnées, merci de ne pas m'envoyer de bulletin, et de juste me dire par mail vos souhaits concernant la chambre et les factures.

Les arrhes restent cependant à envoyer par courrier.

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

www.meditation-mbsr.fr    Contact.MeditetPC@gmail.com    ☎ 06.38.51.39.83    SIRET : 788 686 293 00036

# Bulletin d'inscription

## We « Approfondir sa méditation »



A envoyer à l'adresse : F.Granger 9, La Vacherie 17380 Puy du lac  
**Seulement si je n'ai pas encore vos coordonnées !**

☞ **Date du week-end :**

☞ **Prénom :**

☞ **Nom :**

☞ **Adresse :**

☒ **Mail :**



☞ **Arrhes** (pour l'enseignant uniquement) : validation de l'inscription après réception de **50€** d'arrhes (ou de la totalité, soit **140€**), par chèque à l'ordre de F.Granger (encaissées 15 jours avant la session) à l'adresse : **François Granger 9 La Vacherie 17380 Puy du lac**  
Le complément de **90€** sera à régler en arrivant.

☞ **Frais d'hébergement** : Par chèque séparé à l'ordre de "**la Guiarderie**", selon le calcul vu ci-dessus, selon le nombre de repas et de nuits.

- Je suis d'accord pour partager ma chambre avec une personne
- Je souhaite être seul(e) dans une chambre =>  si possible  sinon je dors ailleurs
- Je ne dors pas sur place
- Je souhaite venir dormir vendredi soir (pour les personnes venant de loin, par ex.)

☞ **Factures :**

Si vous avez besoin pour ce week-end d'une facture et qu'elle doit être libellé au nom d'une association, merci d'en préciser le nom ainsi que l'adresse.

- Facture concernant l'enseignement (transmise par mail peu après le week-end)
- Facture concernant l'hébergement (elles sont données sur place dimanche après-midi)
- Non merci

**Date et signature**