



**Prenez le temps de respirer, de vous occuper de vous-même dans un cadre naturel, propice à la méditation...**

**Date et lieu:** du 10 au 12 avril 2015 au Domaine des Evis dans le Perche

**Tarif du stage :** 120 euros pour l'ensemble des sessions du week-end

**Pour l'hébergement, 2 formules :**

Pension complète en chambre partagée (110€/pers/jour)

Pension complète en chambre individuelle (140€/pers/jour)

Rendez vous sur : <http://www.domaine-des-evis.com>

Réservation par mail à [contact@domaine-des-evis.com](mailto:contact@domaine-des-evis.com)

ou 06 60 72 37 29

**L'animatrice :**

Juliette Blanche, formatrice en pleine conscience, formée à la Méditation de Pleine Conscience à Boston au CFM (Center for Mindfulness) de Jon Kabat-Zinn et à l'Université de psychologie du Royaume-Uni au CMRP de Bangor (Center for Mindfulness Research and Practice)

**Voici votre programme pour ce week-end :**

Arrivée le vendredi soir

Accueil devant un bon feu de cheminée

Diner : Une cuisine saine et savoureuse...

Samedi

Un petit-déjeuner pris dans le calme et la bonne humeur

10H30 à 12H30 : première session de pratique : Les fondamentaux de la pleine conscience

Déjeuner

Sieste, repos ou marche méditative

16H30 à 18H30 : deuxième session de pratique : Puis-je tout faire en pleine conscience ?

Diner

Echanges autour de la pleine conscience : origines, effets sur le quotidien, état de la recherche

Dimanche

Pour ceux qui le souhaitent : Méditation du matin de 7H30 à 8H30

Petit-déjeuner

10H30 à 12H30 : troisième séance de pratique : « Méditer un peu chaque jour et installer ma pratique »

Déjeuner

Suivant l'heure de votre départ, dernière séance de méditation de pleine conscience dans l'après midi...

# WEEK-END EN PLEINE CONSCIENCE AU DOMAINE DES EVIS

## INFOS PRATIQUES

**Date et lieu:** du 10 au 12 avril 2015 au Domaine des Evis dans le Perche

**Pour vous inscrire au stage, imprimer cette page, remplissez, signez et envoyez le formulaire ci-contre par la poste accompagné d'un chèque de 120 euros TTC**

Dans les jours suivant votre demande, vous recevrez un mail vous confirmant votre inscription.

### Matériel à prévoir:

Il faut prévoir une tenue confortable et chaude. Nous utiliserons des tapis de gym ou de yoga pour certaines sessions (merci d'apporter le vôtre). Si vous avez un coussin de méditation, vous pouvez l'apporter.

### Pour réserver votre séjour au Domaine des Evis:

envoyez votre demande à [contact@domaine-des-evis.com](mailto:contact@domaine-des-evis.com)

Retrouvez toutes les informations pratiques sur <http://www.domaine-des-evis.com>  
Renseignements au 06 60 72 37 29.

Le Domaine des Evis se situe à 1 h30 de Paris par la N12 ou 1 h15 de Paris – Montparnasse 3 (Paris – Verneuil sur Avre, vendredi à 18h13/19h36. Verneuil sur Avre – Paris, dimanche 16 h55/17h58).

Si vous avez des questions, appelez Juliette Blanche au 06 08 25 53 84.

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION A ENVOYER

**Pour vous inscrire au stage, renvoyez ce formulaire rempli et signé accompagné d'un chèque de 120 euros TTC par la poste à l'adresse suivante :**

**Juliette Blanche, 8 rue Léon Bonnat 75016 Paris**

Dans les jours suivant votre demande, vous recevrez un mail vous confirmant votre inscription.

### Clause de responsabilité

Chaque personne assume la responsabilité personnelle de sa participation au stage. Une déclaration en ce sens indiquant que vous avez bien lu le document décrivant le déroulement du stage et estimez ne souffrir d'aucune affection incompatible avec votre participation à une telle expérience intense et engageante sur le plan personnel figure sur le formulaire d'inscription.

Conditions d'annulation:

- 1 mois avant : 50 % seront remboursés
- 15 jours avant : 20 % seront remboursés
- 8 jours avant : aucun remboursement
- aucun remboursement ne sera possible après le début du stage



**Votre nom et prénom:**

.....

**Votre adresse email:**

.....

**Votre numéro téléphone:**

.....

**J'accepte la clause de responsabilité ci-contre et je joins un  
cheque de 120 euros.**

**Signature**

.....