

ATELIER DECOUVERTE : MEDITATION ET PHILOSOPHIE BOUDDHISTE



Au programme : Méditation, cuisine saine et savoureuse, sommeil et repos

Découvrir la culture méditative et énergétique millénaire de l'extrême orient et faire l'expérience de la Méditation en développant les valeurs humaines de bienveillance, de compassion et d'harmonie, tel est l'enseignement que proposera Visay durant deux jours au Domaine des Evis.

Jean Oudinot, Visay pour les intimes, scientifique et moine bouddhiste. est issu d'une double culture mêlant Orient et Occident; Après de solides études et une longue carrière d'ingénieur, Visay assure depuis près de 10 ans, un accompagnement auprès des entreprises et des grandes écoles dans les domaines de la gestion du stress, de la communication, du leadership et de la Pleine Conscience en s'appuyant sur des résultats de recherches récentes sur l'Intelligence Emotionnelle. Enfin, il propose une formation "Manager avec l'intelligence Emotionnelle à l'Ecole Polytechnique Paris - Executive Education.

TARIF : 300,00€ comprenant stage et hébergement (pension complète en chambre partagée, 340,00€ en chambre individuelle).

du 4 au 6 novembre 2016 au Domaine des Evis dans le Perche à 90' de Paris

ATELIER DECOUVERTE : MEDITATION ET PHILOSOPHIE BOUDDHISTE

INFOS PRATIQUES HEBERGEMENT

date et lieu : 4 au 6 Novembre 2016 au Domaine des Evis dans le Perche
vendredi

18:00 : Arrivée, rencontre des participants et Diner

samedi

9h00 : petit déjeuner puis réveil musculaire, Qi Gong

10h30 - 12h30 : 1ère pratique

13h00 : Déjeuner puis sieste ou massage ayurvédique (sur RV)

16h00 - 18h30 : 2ème pratique.

19h30 : Conférence : initiation à la philosophie bouddhiste

20h30 : Diner

dimanche

8h00 : méditation du matin (en option)

9h00 Petit déjeuner

10h30 - 12h30 : 3ème pratique

13h00 : Déjeuner et sieste, marche ou massage avant le départ...

Pour l'hébergement, 2 formules :

Pension complète en chambre partagée : 200€/pers.

Pension complète en chambre individuelle : 240€/pers.

Pour réserver votre séjour au Domaine des Evis, envoyez votre demande à contact@domaine-des-evis.com.

Tarif massage ayurvédique : 60,00€/l'heure

Accès : 1h30 de Paris par la N12. Itinéraire envoyé par mail

Train : 1h Montparnasse Vaugirard 3 / Verneuil sur Avre :

vendredi : 18h13 - 19h36. Dimanche 16h55 - 17h58

FORMULAIRE D'INSCRIPTION STAGE

Pour vous inscrire au stage, renvoyez ce formulaire rempli et signé accompagné d'un chèque de 100€ TTC à l'ordre de Jean Oudinot :

Jean Oudinot

13 rue Georges Bizet

77185 LOGNES

Dans les jours suivants, 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 : remboursement de 50% des frais d'inscription

15 jours avant : remboursement de 20% des frais d'inscription

8 jours avant et après le début du stage : aucun remboursement

Matériel à prévoir :

tenu confortable, couverture, coussin de méditation (si vous en avez)

NOM ET PRENOM:

MAIL :..... TELEPHONE :.....

J'accepte la clause de responsabilité ci dessus et je joins un chèque de 100€.

SIGNATURE :.....

du 4 au 6 novembre 2016 au Domaine des Evis dans le Perche à 90' de Paris