

# 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 Executive Education à Paris.

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

du 24 au 26 mars 2017 au Domaine des Evis dans le Perche à 90' de Paris

# ATELIER DECOUVERTE : MEDITATION ET PHILOSOPHIE BOUDDHISTE

## INFOS PRATIQUES HEBERGEMENT

**Date et lieu :** 24 au 26 mars 2017 au Domaine des Evis dans le Perche

### Vendredi

18:00 : Arrivée, rencontre des participants et Diner

### Samedi

09h00 : 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

08h00 : Méditation matinale (en option)

09h00 : 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

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, envoyez votre demande par mail à

contact@domaine-des-evis.com

et renvoyez ce formulaire rempli et signé accompagné d'un chèque de 100€ à l'ordre de Jean OUDINOT par la poste à l'adresse suivante:

Juliette CHEVREL

Domaine des Evis

28340 La Chapelle Fortin

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 :

Tenue chaude et confortable, couverture et coussin de méditation (en option).

NOM ET PRENOM : .....

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

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

SIGNATURE : .....

du 24 au 26 mars 2017 au Domaine des Evis dans le Perche à 90' de Paris