

Intégration de la méditation dans la vie quotidienne

Réservation 2021



Nom et Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Profession : _____

Téléphone : _____

E-Mail : _____

Je souhaite m'inscrire aux cinq jours de pleine conscience du 24 au 29 octobre 2021.

Afin de réserver mon inscription, je verse :

- 150 Euros d'arrhes pour le stage

10 euros correspondent à la cotisation d'adhésion à l'association « Les jardins d'Oumai ».

- 50 Euros pour l'hébergement, à l'ordre des 3 soleils

→ **Quel mode d'hébergement choisirez-vous, selon les disponibilités ?**

→ **Quelques conseils pour les personnes souffrant de difficultés psychologiques**

Si jamais vous souffrez de quelques difficultés et notamment d'un trouble dépressif ou d'épisodes de panique ou de dissociation, il est important d'être bien stabilisé pour pouvoir bénéficier correctement du stage. Si vous vivez encore ces troubles, il est probable certaines pratiques ne vous conviendront pas. En cas de doute sur ces différents aspects, il est nécessaire de contacter pour plus de renseignements le Dr Pentecôte : gilles.pentecote@free.fr, en sachant qu'il ne se substituera jamais à votre médecin.

Il est cependant possible de venir sous traitement psychotrope, à partir du moment où celui-ci est pris au long cours (l'organisme est habitué), et surtout s'il n'altère ni la vigilance ni l'émotivité comme certains neuroleptiques. Si une diminution du traitement est désirée pendant le stage, il faudra en avoir auparavant envisagé la possibilité avec son médecin traitant.

Quelques questions :

Pour préparer au mieux ce stage, nous vous remercions de bien vouloir répondre aux questions suivantes, cela nous aide pour l'organisation :

- 1- Avez-vous l'expérience d'une pratique de Yoga, Qi Gong, relaxation, méditation ?
Si oui laquelle ?**

- 2- Êtes-vous déjà venu à un stage précédent et si oui en quelle année ? Ou bien avez-vous déjà suivi un cycle mindfulness (MBCT ou MBSR) ?**

- 3- Exercez-vous une fonction de thérapeute ? Et si oui laquelle ?**

- 4- Pourriez-vous préciser en quelques lignes ce qui motive votre venue à ce stage :**

Date : _____

Signature :

Cette demande est à retourner accompagnée de vos deux chèques d'acompte à :

Madame Brigitte Cotenceau, 28 rue Francin, 33800 Bordeaux

Pour toute information complémentaire : Tel : 06 31 03 59 88

Mail : inspiration@inspiration.net