

# Intégration de la méditation dans la vie quotidienne

## Réservation 2017



Nom et Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Profession :

Téléphone :

E-Mail :

Je souhaite m'inscrire aux cinq jours de pleine conscience.

Afin de réserver mon inscription, je verse :

- 50 Euros d'arrhes pour le stage, à l'ordre de « Association Source »
- 50 Euros pour l'hébergement, à l'ordre de « HDB, Château de Fondjouan »

Quel mode d'hébergement choisissez-vous, selon les disponibilités ?

### 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- Etes-vous déjà venu à un stage précédent (en quelle année ?), ou bien avez-vous déjà suivi un cycle mindfulness (MBCT ou MBSR) ? Dans ce cas, vous pourrez si vous le souhaitez faire partie d'ateliers vous permettant d'aller plus loin et de diversifier vos pratiques.

3- Parrainez-vous un autre participant ? Et si oui, lequel ?

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

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

#### Quelques conseils pour les personnes souffrant de difficultés psychologiques

Si jamais vous souffrez de telles 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 difficultés, peut-être certaines pratiques ne vous conviendront pas. En cas de doute sur ces différents aspects, n'hésitez pas à contacter pour plus de renseignements le Dr Pentecôte : [gillesp.sfs@gmail.com](mailto:gillesp.sfs@gmail.com), en sachant qu'il ne se substituera jamais à votre médecin.

Il est par contre 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.

Date

Signature

Cette demande est à retourner accompagnée de vos deux chèques d'acompte à :  
Madame Christine Varnière, 80 rue de Ménilmontant, 75020, Paris

Pour toute information complémentaire :

Tel : 06 11 87 84 31

Email: [cvarniere@crossplanet.com](mailto:cvarniere@crossplanet.com)