



Retraite méditative à Annot (06)

Du mercredi 8 au dimanche 12 juin inclus.

- ❖ Méditations. Pratiques laïques.
- ❖ Stage résidentiel. Chalets collectifs.
- ❖ Déjeuners et dîners végétariens.

guidée par
Dr Caroline Fourrier & Dr Frédéric Féral

5 jours de pratiques, 3 jours en silence

Du silence à la présence.



“L'arbre du silence porte les fruits de la paix.” (proverbe arabe)

Pratiquer en groupe, assises immobiles et mouvements corporels, s’installer progressivement dans le silence, et cultiver les racines de la présence.

S’ouvrir à tous les sens en pleine nature, célébrer l’expérience d’être vivant, et se relier avec bienveillance.

Cueillir les fruits de la présence entre les êtres, se réjouir de la simplicité d’un instant partagé, et laisser jaillir la joie et l’amour.

Cette retraite méditative s’adresse à des personnes adultes :

- ❖ Possédant déjà une expérience méditative régulière.
 - ❖ Présentant une bonne santé physique et psychologique.
-

Chacune et chacun est libre d’adapter les propositions des pratiques méditatives à sa convenance, selon ses ressources et en respectant ses limites, demeure responsable de sa sécurité, de son intégrité physique et psychique, ainsi que de son état de santé médico-psychologique, poursuit et apporte les traitements et les médicaments dont il pourrait avoir besoin sur place.

“Le silence est l'interprète le plus éloquent de la joie”

William Shakespeare

Le Pré Martin à Annot : <https://www.lepremartin.com/>

Salle de pratiques

- ❖ Salle de 75 m2 en parquet, très lumineuse, exposition sud-ouest.
- ❖ Apporter de préférence son matériel personnel de méditation (à défaut, tapis et coussins de méditation disponibles en nombre limité).

Hébergement et Repas

Chalets pour 4 à 5 personnes :

- ❖ 1 chambre 1 lit double, 1 chambre 2 lits simples, 1 lit d'appoint (séjour), douche à l'italienne, wc séparé, terrasse avec table de pique-nique en bois.
- ❖ Kitchenette (plaque, frigo, micro-ondes, cafetière à filtres).
- ❖ Couvertures et oreillers fournis.
- ❖ Apporter draps et serviettes de bain (location possible, drap 12€, serviette 5€ en sus).
- ❖ Apporter ses petits-déjeuners pour 4 jours.
- ❖ Wifi et parking privé gratuit.
- ❖ À rendre propre (à défaut ménage de fin de séjour, 40€ en sus).

Repas végétariens compris, faits maison avec produits de saison :

- ❖ Paniers pique-nique pour les déjeuners du 8 au 12/6/22 inclus (salade composée ou sandwich, fromage, dessert simple, boisson soft et eau).
- ❖ Dîners (entrée, plat, dessert) du 8 au 11/6/22 inclus.
- ❖ Les autres régimes alimentaires spécifiques ne sont pas prévus par le stage et demeurent à la discrétion des participants.
- ❖ La prise en charge des repas n'est pas dissociable du tarif total du stage.



“Chaque atome de silence
Est la chance d'un fruit mûr” (Paul Valéry)

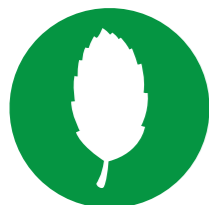
Mercredi 8/6/22 - Accueil entre 10H et 12H



8H30 - 9H00

Réveil corporel, yoga et mouvements
simples en pleine présence.

- Temps libre -



9H30 - 12H30

Méditations guidées et silencieuses
(avec pause)

Temps libre - Déjeuner pique-nique -



15H00 - 18H00

Marches en pleine présence, pratiques
méditatives guidées et silencieuses
(avec pause)

Temps libre - Dîner à 19H30 -



21H30

Méditation silencieuse et libre
à la bougie

Dimanche 12/6/22 - Départ vers 17H

Possibilité d'un entretien individuel quotidien de 10' environ.

* Le programme détaillé et le planning précis sont présentés et expliqués aux participants au début du stage, en même temps que toutes les informations et les recommandations utiles.



Inscription, Réservation et Tarifs

Pour réserver votre inscription :

- ❖ Remplir et signer la fiche d'inscription/renseignements.
- ❖ Régler l'acompte par chèque ou virement bancaire.

Pour confirmer votre inscription :

- ❖ Régler le solde restant par chèque ou virement bancaire jusqu'au **6 mai 2022 inclus**.

PRESTATIONS	Tarif 1	Tarif 2	Tarif 3
Hébergement	Chambre 1 lit double	Chambre 2 lits simples	Lit d'appoint (séjour)
Repas	Paniers pic-nic, dîners * Petits déjeuners non compris	Paniers pic-nic, dîners * Petits déjeuners non compris	Paniers pic-nic, dîners * Petits déjeuners non compris
Stage	Animation de la retraite avec 2 instructeurs	Animation de la retraite avec 2 instructeurs	Animation de la retraite avec 2 instructeurs
Tarif total	629,00 €	557,00 €	525,00 €
Acompte	188,70 €	167,10 €	157,50 €
Solde (jusqu'au 6/5/22)	440,30 €	389,90 €	367,50 €

Règlement par chèque bancaire à l'ordre du Dr Frédéric Féral et à envoyer à : Dr Frédéric Féral, Palais Armida, 8 rue Rossini, 06000 Nice.

Règlement par virement bancaire à : FREDERIC FERAL / IBAN FR76 1027 8089 5000 0208 6650 192 / BIC CMCIFR2A
Merci d'indiquer dans l'intitulé du virement : NOM + ANNOT JUIN 22

Conditions d'annulation :

- ❖ Jusqu'au 6 mai 2022 inclus : remboursement total moins l'acompte.
- ❖ Jusqu'au 25 mai 2022 inclus : remboursement de 50% du montant total.
- ❖ À partir du 26 mai 2022 inclus : aucun remboursement.

Les conditions d'organisation du présent stage ne permettent pas la mise en place de tarifs réduits, ni l'échelonnement des règlements.

Le Pré Martin, Route Pré Martin, 04240 Annot

Tél. : 04 92 83 31 69 - 06 99 43 21 10

www.lepremartin.com

Arrivés dans le village d'Annot, prendre à gauche sur la place du Germe, place principale du village. Traverser le pont de la rivière La Vaire, prendre à gauche sur Route pré Martin, tenez toujours la gauche sur Route Pré Martin, montez sur 300 m jusqu'au dernier parking goudronné. Gareez votre véhicule et rejoignez-nous, à pied, à la réception, jusqu'à la grand bâtisse saumon.

Les instructeurs de méditation

Dr Caroline Fourrier, médecin psychiatre et psychothérapeute (Cannes), formée aux interventions basées sur la méditation, la mindfulness, le yoga, la bienveillance et la compassion (Mindful-France, École occidentale de méditation de Paris).

Dr Frédéric Féral, médecin psychiatre et psychothérapeute (Nice), formé aux interventions basées sur la méditation, la mindfulness, la bienveillance et la compassion (Mindful-France, AFTCC).

Contact : dr.frederic.feral@gmail.com

“Le silence est la plus belle preuve de l’amour”, Amélie Nothomb.