

# Intégration de la méditation dans la vie quotidienne

## Réservation 2020



Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-Mail : \_\_\_\_\_

Je souhaite m'inscrire aux cinq jours de pleine conscience du 3 au 8 Mai 2020.

Afin de réserver mon inscription, je verse :

- 150 Euros d'arrhes pour le stage à l'ordre de « Les Jardins d'Oumai »,  
*10 euros correspondent à la cotisation d'adhésion à l'association*
- 50 Euros pour l'hébergement, à l'ordre de « Les 3 soleils »

### Conditions d'annulation

. De votre fait :

Il est possible d'annuler votre inscription au stage jusqu'à 30 jours avant le début du stage. Après cette date, nous confirmons la réelle tenue du stage et votre chèque est encaissé.

. De notre fait :

Il ne nous est pas possible de certifier de façon absolument certaine du déroulement du stage. Maintenant, il n'a été annulé qu'une fois sur douze.

Toutefois, nous vous conseillons de prendre vos billets de train avec possibilité d'annulation. Si cette situation devait se présenter, nous vous tenons au courant 30 jours avant le début.

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

---

# Intégration de la méditation dans la vie quotidienne

## 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 (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 svp 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 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](mailto: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.

# Intégration de la méditation dans la vie quotidienne

**Je confirme mon inscription au stage d'intégration de la méditation dans la vie quotidienne.  
J'ai bien lu les conditions d'annulation et le chapitre ci-dessus.**

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 : Tél. 06 31 03 59 88 - Email : [inspiration@free.fr](mailto:inspiration@free.fr)