

MEDITATION – Niveau 1 - NEI SHEN
Pratique de l'Attention Intérieure

Formateur : Patrick Shan

« *Faites de l'instant le plus beau moment de votre vie.* »

Thich Nhat Hanh

Objectif :

Ce stage permet de s'initier à la méditation en mettant l'accent sur la pratique de l'attention dans les gestes quotidiens. Elle est ce qu'on appelle « la méditation en action ».

Cette pratique alterne séquences de méditation et ateliers d'application utiles à la pratique médicale comme l'attention au patient, la prise de pouls, le massage, la puncture, le Qi gong,

La forme volontairement « allégée » de cette session et le découpage horaire précis des activités sont destinés à maintenir l'esprit dans un état d'attention profonde. Les séances de méditation assise (d'une durée totale d'environ 7 h par jour) sont entrecoupées de marches silencieuses, de temps de travail manuel et d'ateliers de pratique, pendant lesquels la méditation se poursuit. Chaque journée de méditation génère un processus intérieur qui peut s'accompagner de difficultés spécifiques. Le Mondo (questions-réponses en groupe) mené par l'intervenant chaque jour, aide à les franchir au fur et à mesure. C'est pourquoi le stage doit être abordé collectivement, dès le 1^{er} soir, et ne peut être pris en cours de route.



MEDITATION – Niveau 1 - NEI SHEN

Formateur : Patrick Shan

DEROULEMENT & TARIF

Effectif : 14 personnes

Lieu : Le Campus du CEDRE – 51 rue Nationale – 56410 Erdeven

Déroulement : du 24 au 29 août 2021

Jour 1 - mardi:

Arrivée entre 18h et 19h - Installation dans les chambres - Repas vers 19H30.

Présentation du stage à 20H30 - Première méditation de 21H30 à 23H puis Coucher

- Jours suivants – mercredi à samedi:

Lever 5H - Méditation de 5H30 à 7H30 - Petit déjeuner à 8H - Travail manuel de 9H à 10H - Méditation de 10H30 à 12H - Déjeuner à 12H30

Temps libre en silence

Méditation de 14H30 à 16H – Atelier pratique de 16H30 à 17H - Collation à 17H30 -

Méditation + Mondo de 18H à 19H – Dîner à 19H30 - Méditation de 21H à 22H30 –

Coucher ou Méditation individuelle en plein air après 23H (si le temps le permet - facultatif)

- Dernier jour - dimanche:

Lever 5H - Méditation de 5H à 7H30 - Petit déjeuner à 8H –

Nettoyage et rangement de 9H à 10H - Méditation de 10H30 à 12H - Déjeuner à 12H30

Fin du stage à 14H.

Hébergement et restauration :

Compte tenu des horaires, des temps de silence et de la dimension particulière de ce stage, il se réalise en immersion, c'est à dire en pension complète.

Les repas, élaborés et réalisés par Cathie avec des produits locaux, sont pris collectivement.

Le menu, identique pour tout le monde, est végétarien.

Sont prévus, le petit déjeuner, le déjeuner, une collation et le dîner.

Des boissons chaudes et froides sont disponibles tout au long de la journée.

L'hébergement a lieu en dortoir ou en chambre individuelle ou partagée.

Les toilettes et salles de bain sont partagées

Matériel personnel à apporter :

- Un sac de couchage, un oreiller
- Une trousse et une serviette de toilette
- Une tenue ample pour la méditation
- Une paire de chaussure facile à mettre et retirer (tongs, sandales,...)
- Une couverture pour la méditation du soir (facultatif)
- Une lampe de poche

Tarifs :

- Stage : voir bulletin d'inscription
- Pension complète : 50€/jour soit 250€ pour nuit en dortoir
60€/jour soit 300€ pour nuit en chambre

傳
統
精
神

BULLETIN D'INSCRIPTION

MEDITATION – Niveau 1 - NEI SHEN

Formateur : Patrick Shan

DATES ET LIEUX DU STAGE:

- du 24 au 29 août 2021 – 5 jours
- Le Campus du CEDRE - 51 rue Nationale – 56410 Erdeven

M. Mme Mlle

Nom.....Prénom.....

Profession actuelle:.....

Téléphone mobile :.....Email :.....

Adresse :.....

.....

MONTANT DU STAGE :

	Financement/étudiant (15€/h)	Financement par organisme/entreprise (23€/h)
• Frais de dossier :	50€ (exo si inscrit à l'année)	70€
• Frais de formation:	600€	920€
• Frais hébergement dortoir	250€	250€
• Frais hébergement chambre	300€	300€

MODES DE REGLEMENT (cocher le règlement choisi): uniquement pour les financements étudiants

Inscription 1 stage :

- Règlement comptant sans escompte
- Règlement en 2 fois :
 - Rgl 1 : 300€ d'acompte + frais de dossier, à l'inscription
 - Rgl 2 : solde, 1 mois avant la formation

Inscription 2 stages réalisés dans la même année :

Réduction de 5% (uniquement pour les étudiants du CEDRE), à partir du 2^{ème} stage, hors frais de dossier, non cumulable avec une autre réduction – Merci de faire un compte rond, sans centimes.

1. Règlement comptant sans escompte
2. Règlement en 2 fois pour un montant global n'excédant pas 600€ (remettre les 2 chèques ensemble)
3. Règlement en 3 fois à partir d'un montant global de 600€ (remettre les 3 chèques ensemble)

Attention : Chaque documents (inscription, CGI, règlement) doit être signé et renvoyé au CEDRE.

Les dossiers incomplets ne seront pas pris en compte

Date :

« Lu et approuvé »

Nom, Prénom, Signature :

Conditions générales d'inscription Stages 2021

1. Candidature :

Candidats hors CEDRE :

La formation est ouverte à toute personne ayant les prérequis indispensables stipulés dans le dossier de candidature, qui comprend, outre les présentes conditions : une copie de la carte d'identité, un dossier de positionnement, un bulletin d'inscription, une photo, et le règlement de l'inscription à la formation (non encaissé tant que la candidature n'est pas validée). Ces documents doivent être dûment remplis et signés. Tout dossier de candidature incomplet ou illisible ne sera pas traité.

Etudiants inscrits à l'année au CEDRE :

Chaque étudiant du CEDRE est admis d'office au stage de son choix.

2. Inscription :

L'inscription d'un(e) participant(e) à un stage n'est acquise qu'après la réception du dossier d'inscription complet.

Toute inscription à une formation du CEDRE vaut acceptation sans réserve du montant de la formation, des modes de règlement et des conditions générales d'inscription.

3. Tarif/Financement (cf. bulletin d'inscription) :

Financement personnel :

Montant par participant, quelle que soit sa situation familiale ou sociale.

- frais de dossier : 50€
- frais de formation : à partir de 400€

En cas d'inscription à 2 stages dans l'année, une remise de 5% est accordée à partir du 2^{ème} stage à l'exception du Clinicat.

Cette remise est réservée aux étudiants du CEDRE

Financement par organisme/entreprise :

- frais de dossier : 70€
- frais de formation : à partir de 552€

Aucune dispense n'est accordée sur les frais de dossier.

Les frais de formation varient en fonction de la durée du stage.

4. Règlement (cf. bulletin d'inscription) :

Le règlement intégral du stage donne droit à la participation aux cours correspondants.

Ce montant n'inclut pas les frais de déplacements, de repas, d'hébergement et tous autres frais annexes, qui restent à la charge du participant.

L'intégralité du montant du stage doit être réglée avant le début de la formation.

Pour 1 stage, deux modes de règlement sont proposés :

- 1) comptant sans escompte à l'inscription, par chèque ou virement.
- 2) en 2 fois avec acompte de 250€ et solde 1 mois avant la formation

Pour 2 stages : une 3^{ème} modalité est acceptée :

3) en 3 fois sans frais par chèque (remise des 3 chèques à l'inscription) ou virement. Encaissement du premier versement à l'inscription, puis le solde 1 mois avant la formation.

5. Présence :

La présence au stage est validée par la signature d'une feuille de présence, par le formateur et par l'étudiant.

En cas d'absence inévitable, une justification doit être fournie au CEDRE par écrit.

6. Changements lieux et dates:

En cas de nécessité, le CEDRE se réserve la possibilité de modifier le lieu de stage, tout en restant dans un rayon de 150 km par rapport au lieu initialement prévu.

Le CEDRE se réserve le droit exceptionnel de déplacer la date d'un stage de formation prévu. Sauf impondérable de dernière minute, ce report sera notifié par courriel aux participants un mois au moins avant la date initialement prévue.

Ces changements organisationnels ne peuvent donner lieu à aucune annulation et/ou demande de remboursement de la part de l'étudiant(e).

7. Annulation du fait de CEDRE:

En cas d'annulation de la formation initialement prévue, les participants seront intégralement remboursés.

8. Rétractation/Désistement/Abandon :

Une rétractation est possible dans un délai de 10 jours (excepté si la formation a déjà démarré) courant à partir de la date de signature de l'inscription, par lettre recommandée avec AR. Le règlement est alors restitué à l'exception des frais de dossier. Au delà de ce délai, aucun règlement ne sera restitué.

En cas de désistement de la part d'un(e) participant(e) moins d'un mois avant la date du début de la formation, le CEDRE n'est tenu à aucun remboursement. Dans tous les cas, les frais de dossier et l'acompte restent acquis au CEDRE.

En cas d'abandon de la part d'un(e) étudiant(e) au cours de la formation, quel qu'en soit le motif, le CEDRE ne procède à aucun remboursement. *

* exception : s'il est avéré, sur la base d'un certificat médical, que la situation de santé d'un(e) participant(e) ne lui permet pas de poursuivre sa formation, un remboursement du solde de sa formation est possible.

9. Exclusion :

Tout manquement aux valeurs du CEDRE, toute attitude portant atteinte au bon déroulement des cours, à la dégradation des locaux, au bien-être ou à l'intégrité des participants ou des formateurs, sont susceptibles d'exclusion immédiate et sans remboursement.

Date, Mention « Lu et approuvé », nom, signature :