



## **MEDITATION – JING ZUO – UFB10**

### **Public**

- Étudiants en EMC, inscrits au Cedre ;
- Étudiants en EMC venant d'une autre école ;
- Professionnels de santé souhaitant élargir leur formation initiale à l'approche traditionnelle de l'ethnomédecine chinoise ;
- Enseignant ou pratiquants d'arts martiaux traditionnels orientaux approfondir le volet santé de leur art ;
- Enseignants en techniques corporelles de santé et de Bien-être souhaitant approfondir le volet santé de leur art ;
- Toute personne désireuse de s'investir dans une approche de soins holistique, préventive et curative ;
- Personne en situation de handicap et dont le handicap permet la pratique de l'EMC ;

### **Prérequis**

- Aucun

### **Objectifs de formation**

- Maîtriser les fondamentaux de la pratique de la méditation, pour approfondir la pratique en autonomie dans sa vie quotidienne.
- Développer une conscience accrue de ses fonctionnements propre à favoriser la posture de praticien en ethnomédecine chinoise.

### **Compétences**

1. Effectuer correctement une pratique méditative
2. Identifier son fonctionnement psychique
3. Etre attentif à l'instant présent dans l'exercice de l'EMC
4. Adopter une posture intérieure et corporelle et une motricité adaptée à la pratique de l'acupuncture, des MA et du massage traditionnel chinois
5. Se défaire de ses problématiques personnelles dans l'exercice de la pratique

### **Effectif**

- Minimum : 15
- Maximum : 15

### **Durée**

- Durée : 40 heures minimum
- Répartition : 5 jours consécutifs du mardi soir au dimanche midi

### **Lieu de la formation**

- Le campus du Cedre – 51 rue Nationale – 56410 Erdeven

## Modalités et délai d'accès

### Formule classique

- Accès :
  - pour les étudiants du Cedre, par inscription auprès de l'école en envoyant le bulletin et le règlement au complet ;
  - pour les autres étudiants, idem;
- Délai : jusqu'à atteinte du nombre maximal d'inscription, sous réserve d'un nombre suffisant de participants ;
- Le bulletin d'inscription et le dossier de candidature sont disponibles sur le site [www.cedre.org](http://www.cedre.org) ou par courriel, sur demande ;

### Formule mixte

- Accès : module compris dans le cursus annuel
- Aucune inscription supplémentaire à réaliser

## Tarif/financement

- Frais de dossier : 50€ ;
- Frais pédagogiques en cas financement personnel : 600€ (15€/h);
- Frais pédagogiques en cas financement par entreprise ou OPCO: 920€ (23€/h) ;
- Frais d'hébergement et repas : 250€
- Tout financement autre que personnel, doit faire l'objet d'une demande de dossier au moins 2 mois avant le début de la formation ;
- Pas de financement par le CPF ou Pôle Emploi
- 

## Formateur

- Professeur de Qi Gong, 6<sup>ème</sup> Dan de WuShu et praticienne de MTC

## Modalités pédagogiques

- Pratique méditative alternant avec ateliers d'EMC, travail en extérieur, aide à la réalisation des repas ;
- Cette pratique se déroule en immersion et en silence ;

## Moyens matériels

- Dojo avec tapis, cousin et tabouret de méditation ;
- Repas et pause inclus;

## Modalités d'évaluation et de certification

- Évaluation continue doublée d'un entretien individuel de fin de stage ;
- L'UFB10 est nécessaire à l'obtention de la certification de praticien d'ethnomédecine chinoise niveau 2 ;

**MEDITATION – Niveau 2 – JING ZUO**  
**Pratique de Méditation Intensive**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

Formateur : Patrick Shan

**DATES ET LIEUX DU STAGE:**

- du 22 au 27 novembre 2022– 5 jours
- Le Campus du CEDRE - 51 rue Nationale – 56410 Erdeven

M.  Mme  Melle

Nom.....Prénom.....

Profession actuelle:.....

Téléphone mobile :..... Email :.....

Adresse :.....

.....

**MONTANT DU STAGE :**

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

**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<sup>ème</sup> 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€ (les 2 chèques doivent être envoyés ensemble)
3. Règlement en 3 fois à partir d'un montant global de 600€ (les 3 chèques doivent être envoyés 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 2022

### 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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 :

## MEDITATION – Niveau 2 – JING ZUO PROGRAMME

Formateur : Patrick Shan

*Tout étudiant ou praticien de médecine chinoise se doit de pratiquer régulièrement une forme de méditation, pour clarifier l'esprit et le jugement*

**Leung Kok Yuen**

*Pour bien entendre au dehors, il faut d'abord savoir faire le silence au dedans*

**Patrick Shan**

### Objectif :

Ce stage permet la mise en pratique de ces conseils à l'aide d'une forme de méditation très simple intitulée Jing Zuo Hu Xi « assis, calmement, respirer ». Trois mots associés aux trois Trésors – San Bao – qui font de cette méditation une pratique universelle, à la base de toutes les formes de méditations existantes. Dépouillée de tout emballage culturel ou religieux, cette pratique peut être enseignée aux patients, individuellement ou en groupe, dans le cadre des *méthodes pour calmer le Cœur*.

La forme volontairement intensive de cette session et le découpage horaire précis des activités sont destinés à maintenir l'esprit dans un état de concentration permanent. L'effet nettoyant sur les pensées est important et induit rapidement un état de conscience profond. Les séances de méditation assise (d'une durée totale d'environ 10 h par jour) sont entrecoupées de marches silencieuses ou de posture debout, pendant lesquelles la méditation se poursuit. Chaque journée de méditation génère un processus intérieur précis s'accompagnant de difficultés spécifiques que l'intervenant aide à franchir au fur et à mesure. C'est pourquoi le stage doit être abordé collectivement, dès le 1<sup>er</sup> soir, et ne peut être pris en cours de route.

### Déroulement : du 23 au 28 novembre 2021

- Jour 1 - mardi:  
Arrivée entre 18h et 18h30 - Installation dans les chambres - Repas vers 19H.  
Introduction au stage à 20H30 - Première méditation de 21H30 à 23H.
- Jours suivants – mercredi à samedi:  
Lever 4H30 - Méditation de 5H à 7H30 - Petit déjeuner à 8H - Travail manuel de 9H à 9H30 - Méditation de 10H à 12H - Déjeuner à 12H30  
Temps libre en silence  
Méditation de 14H30 à 16H30 - Collation à 17H - Méditation de 17H30 à 19H – Dîner à 19H30 - Méditation de 21H à 23H - Méditation individuelle en plein air après 23H (si le temps le permet - facultatif)
- Dernier jour - dimanche:  
Lever 4H30 - 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 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.

Les toilettes et salles de bain sont partagées