

7 jours 7 nuits en résidentiel
A la rencontre de soi
Pleine conscience et Focusing

Animé par Luc Giraud et Bernadette Lamboy



Du samedi 25 avril au samedi 02 mai 2020
au centre Douar Noujoum « le village des étoiles », Essaouira, Maroc

« Ici nous est enseigné le dépouillement, le retour à l'essentiel, l'apprentissage du « non faire » qui au fil du temps devient « faire confiance ». Venir cheminer sur cette terre, c'est choisir de remodeler sa « terre intérieure ».

Le programme

Les journées seront rythmées par deux séquences de pratiques (matinée et seconde partie d'après-midi). Les séquences débuteront par des pratiques de pleine conscience (méditation, marche consciente, yoga...). Dans la continuité des pratiques de pleine conscience, avec le Focusing nous inviterons l'émergence d'une compréhension profonde basée sur l'expérience émotionnelle et corporelle, afin d'inscrire dans une perspective ajustée nos difficultés, nos orientations et nos choix de vie.

Qu'est-ce que le Focusing ?

Le Focusing est une approche psycho-corporelle développée par Eugene Gendlin. Il invite à l'émergence de la compréhension de soi et des situations à partir de notre expérience du « sens corporel », de l'intelligence du corps. Il aide à faire des choix plus ajustés, à prendre des postures et des orientations qui soient en accord avec nos valeurs et nos motivations profondes.

Pour qui ?

Pour tous ! Débutants ou déjà pratiquants de pleine conscience ou de focusing.
Taille du groupe : 14 participants maximum.

Journée type

9h-10h30 : pratiques de pleine conscience

11h-12h30 : focusing

16h-17h : pratiques de pleine conscience

17h30-19h : focusing

Trois après-midis/soirées (un jour sur deux) seront organisées autour d'activités extérieures, au cours desquelles seront aménagés des temps de pleine conscience/focusing :

- Visite d'Essaouira (médiina, port de pêche), grillades de poisson sur place
- Randonnée vers la plage à pied et dromadaire
- Randonnée pédestre jusqu'à Sidi M'Barek (cascades se jetant sur une plage vierge), pique-nique sous tente berbère

Les intervenants

Luc Giraud : instructeur de pleine conscience (MBSR et MBCT), méditant pratiquant depuis plus de 10 ans, formateur en milieu hospitalier et psycho-praticien en libéral, formateur ACP-Focusing.

Bernadette Lamboy : Docteur en Psychologie – Psychothérapeute et formatrice ACP-Focusing. Coordinatrice France pour l'Institut International de Focusing (New York).

Tarif stage

500 € par personne comprenant :

- les temps de pratique journaliers
- les 3 activités extérieures en demi-journée/soirée
- le transfert aller/retour Essaouira centre - Espace Douar Noujoum

Hébergement et restauration

Espace Douar Noujoum, Essaouira, Maroc.

Le centre est situé aux portes d'Essaouira au Maroc, entre forêt de thuyas, plages de sable fin et médiina.

L'hébergement est à réserver et à régler directement au Centre : <https://www.ressourcement-maroc.com/douar-noujoum/>

Les prix en pension complète pour 7 nuits varient de 343€ pour un hébergement sous tente berbère pour 4 personnes, à 539€ pour une chambre individuelle avec sanitaires privés.

Vol et transferts

Les vols (vers Essaouira ou Marakech) et les transferts jusqu'à Essaouira ne sont pas compris. Il vous revient donc de prendre vos vols et autres transports à destination d'Essaouira.

Horaires de début et de fin de stage

Arrivée : accueil à l'espace Douar Noujoum le samedi 25 avril à partir de 14h.

Début du stage à 20h 30, après le repas du soir.

Fin du stage le vendredi 1^{er} mai à 19h.

Départ : samedi 2 mai au matin, après le petit déjeuner.

Renseignements/réservations

Luc Giraud : lucgiraud@mindful-seeds.com - 06 86 38 66 01

Bernadette Lamboy : lamboybg@hotmail.com - 06 80 01 53 76



BULLETIN D'INSCRIPTION

A la rencontre de soi Plaine conscience et Focusing

Du samedi 25 avril au samedi 02 mai 2020
Centre Douar Noujoum « le village des étoiles », Essaouira, Maroc
Luc Giraud et Bernadette Lamboy

Participant(e) :

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Profession/activité :

E mail : Téléphone :

Je suis débutant(e) en méditation : Oui Non

Je suis débutant(e) en focusing : Oui Non

Je réserve ma participation au stage :

Prix du stage : **500 €** - Enseignements seuls

Je joins à ce bulletin **un chèque d'acompte de 250 €** pour les enseignements (à l'ordre de Luc Giraud)

Règlement du solde en début de séjour (chèque ou espèces).

Votre place sera réservée à réception du bulletin d'inscription accompagné de votre chèque de réservation.

Désistement : avant le 25 mars 2020, remboursement intégral de l'acompte ; au-delà, acompte non remboursable.

NB : les sorties et activités en extérieur s'effectuent sous la responsabilité des participants.

Transports et hébergement

Transports et hébergement non compris.

Hébergement à réserver et à régler directement au Centre Douar Noujoum :
<https://www.ressourcement-maroc.com/douar-noujoum/>

Fait le, à

Signature :

Bulletin d'inscription et chèque d'acompte sont à envoyer par courrier postal à :
Luc Giraud – 311 route des Gorges, 74330 Lovagny