



**L'instant d'être**

Marie-Dominique Chamard

# RETRAITE DE MÉDITATION

**Du Mardi 24 au Samedi 28 Août à Mirepoix (09)**

*Célébrer la vie, entrer dans la présence  
bienveillante et le silence.*



[chamard.md@gmail.com](mailto:chamard.md@gmail.com)

06 12 70 11 63

[www.linstantdetre.fr](http://www.linstantdetre.fr)

# LES OBJECTIFS DE CETTE RETRAITE

---

Après de longs mois de confinement ou semi-confinement, de nombreuses heures passées devant les écrans, un temps infini à s'occuper des autres, il devient plus que vital de prendre soin de soi, de se consacrer du temps pour se reconnecter à son intériorité, cultiver une présence bienveillante, entrer dans le silence pour mieux célébrer la Vie.

Ce séjour en douceur se déroulera sur de longues séquences en silence, en alternant différentes pratiques immobiles ou en mouvement. Il y aura des temps d'échange permettant l'intégration des différentes pratiques proposées.

**Il est préférable d'avoir déjà une pratique de méditation pour suivre cette retraite.**

## MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Vivre en pleine conscience consiste, d'après Christophe André, à **être présent** au moment et à l'expérience que nous sommes en train de vivre :

- ✓ **Sans filtre** (on accepte ce qui vient)
- ✓ **Sans jugement** (on ne cherche pas à savoir si c'est bon ou mauvais, désirable ou non)
- ✓ **Sans attente** (on n'attend rien de précis).

« Le meilleur moyen de saisir l'instant présent, est d'être attentif. C'est ainsi que nous cultivons la pleine conscience.

La pleine conscience signifie être éveillé. »

*Jon Kabat-Zinn*

“Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle “**méditation**”

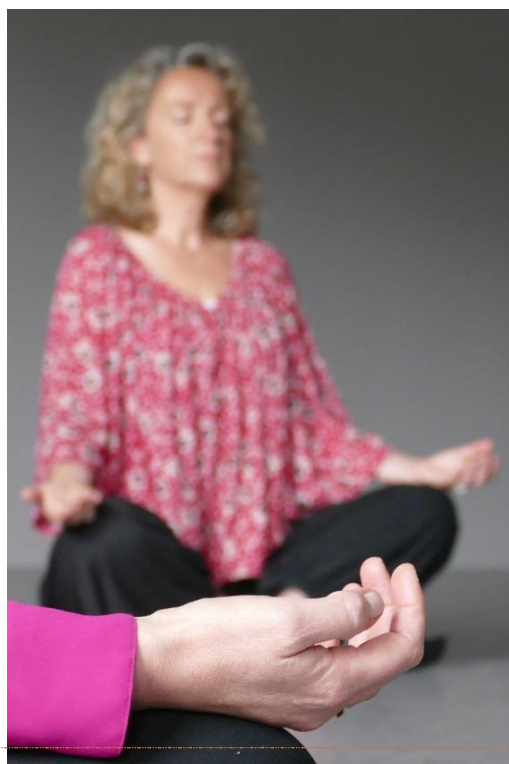
*Matthieu Ricard, l'art de la méditation*

**Cette approche de la pleine conscience s'appuie sur:**

- Des exercices simples et doux d'attention à la respiration et de prise de conscience du corps (par le biais de pratiques de yoga,



**Il s'agit simplement de développer ses capacités à vivre pleinement l'instant présent.**



- Qi Gong, scan corporel, étirements);
- Des pratiques formelles guidées de marche consciente ou de méditation immobile dans un esprit laïc;
  - Des pratiques à ancrer dans le quotidien;
  - Des lectures de poèmes, l'écoute d'extraits musicaux, ou tout autre support favorisant la présence.

**Les pratiques pendant les séances en salle seront enregistrées et seront communiquées à l'issue de la retraite pour aider à l'ancrage de la pratique au quotidien.**

## LE DÉROULÉ DU SÉJOUR

---

Le déroulé est donné à titre indicatif. Le séjour se déroulera alternativement en salle et dans la nature environnante, des modifications peuvent être proposées en fonction de l'évolution des conditions météorologiques et notamment des fortes chaleurs qui peuvent exister à cette période de l'année.

- Alternance de temps de partage et de longs temps de silence.
- 9H-12H30 : Pratiques (assises guidées de méditation de pleine conscience, marches en pleine conscience, pratiques corporelles de Qi Gong accessibles à tous), en fonction de la météo et des temps de trajet pour se rendre aux lieux, il sera peut-être prévu un horaire plus matinal pour éviter les fortes chaleurs possibles à cette saison de l'année.
- Pique-nique partagé (chacun sera responsable de son pique-nique). Certains repas seront pris en silence.
- 14H-17H : repos.
- 17H-19H30 : pratiques de marche conscience, qi gong, méditation. Il pourra également être proposé des temps de baignade dans le Lac de Montbel, à vivre comme une méditation en mouvement (à 20mn de route de Mirepoix)
- Soirées libres, mais il est possible d'organiser entre les participants des points de rencontre s'ils le désirent ou de participer à des soirées festives dans la région, ou de continuer une pratique individuelle de méditation.
- Périodes de liberté que vous pourrez utiliser pour vous reposer, lire, écrire, dessiner, vous promener...en cultivant le plus possible le silence pour vous ancrer dans votre intériorité et célébrer les beautés de la vie!

# L'INTERVENANTE

## Marie-Dominique CHAMARD

- **Diplômée de Sciences Po Paris**, elle a développé dans un premier temps une expérience professionnelle de 12 ans dans les domaines de la **conduite et gestion de projet d'aide humanitaire d'urgence médicale et de développement**,
- **Elle a ensuite poursuivi depuis 20 ans une carrière de Coach et Formatrice** dans les cabinets RH, les entreprises et les Ecoles Supérieures en tant qu'indépendante. Elle a notamment proposé des cours sur le management et le leadership et s'est spécialisée dans la prévention des risques psycho-sociaux en sensibilisant et formant les managers et futurs managers aux problématiques de la santé et du mieux-vivre au travail.
- **Méditante depuis plus de 20 ans, elle a suivi la formation à la mindfulness et au programme MBSR**, puis le Practicum de formation professionnelle organisé en France par les responsables du CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society) fondé par le Pr. Jon Kabat-Zinn, Massachussets ainsi que le programme de formation intensive (TDI) animé par le CFM.
- **Instructrice MBSR**, elle anime environ une douzaine de sessions MBSR/an depuis 2012 et a formé plus de 1500 personnes, dont de nombreux cadres et managers, et professionnels de la santé ou du monde de l'éducation.
- **Elle est membre active de l'ADM**, seule association habilitée en France à former et référencer des instructeurs MBSR : <https://www.association-mindfulness.org/>



**Professeur de Qi Gong**, elle est diplômée:

- **de l'Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng**, qui est la première école de formation en Qi Gong créée en France en 1989, par Yves Réquena et Nicole Lenzini;
- **de la Fédération de Qi Gong.**

Elle développe, en présentiel, et en ligne, des cours de Qi Gong et anime chaque année des stages de Qi Gong et méditation.

# LES MODALITÉS PRATIQUES

---

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Un minimum de 6 participants à cette retraite est nécessaire pour que le séjour soit maintenu.

10 à 15 maximum (le nombre de participants maximum sera évalué en fonction des restrictions sanitaires encore en vigueur à cette date)

## DATES

Le stage se déroule sur 5 jours du Mardi 24 - 10H au Samedi 28 Août - 16H.

**NB:** Ce séjour est conçu pour durer 5 jours, et le nombre de participants étant limité, toute arrivée tardive ou départ anticipé ne donnera lieu ni à une réduction du tarif ni à un remboursement.

## HORAIRES INDICATIFS

**Jour 1** 10H-12H30 17H-19H30

**Jours 2 à 4** 09H-12H30 17H-19H30

**Jour 5** 09H-12H30, 14H-16H00

**Pauses de 30mn** au milieu de chaque demi-journée.

**NB:** ces horaires pourront être aménagés avec l'accord du groupe et en fonction des conditions météorologiques.

## REPAS

**Pause déjeuner:** nous partagerons les repas pendant le temps du déjeuner, chacun apportera son propre pique-nique (tout commerce sur Mirepoix) mais certains repas seront pris en silence.

**Repas du soir:** libre

## LIEU

Le point central sera "La Minoterie", 1 cours du Maréchal de Mirepoix, 09500 Mirepoix. Mais de nombreuses pratiques se feront dans la nature, où chaque jour, vous serez proposés des temps de pratique dans des lieux différents (dans un rayon de 20km autour de Mirepoix), en fonction de la météo et de la chaleur.

## ACCES

Mirepoix est à 1h de route de Toulouse, 40mn de Carcassonne (pas de bus ni de train entre Carcassonne et Mirepoix), 40mn de Foix, 20mn de Pamiers.

**Aéroport:** Toulouse Blagnac

**SNCF :** train jusqu'à Pamiers. Bus jusqu'à Mirepoix.

**Voiture :** des explications complètes vous seront communiquées avant votre arrivée et covoiturage possible à partir de Pamiers ou Toulouse.

## HÉBERGEMENT

L'hébergement est libre. Chacun pourra trouver l'hébergement de son choix en fonction de son budget, de ses vœux et contraintes dans un rayon autour de Mirepoix pour faciliter les rencontres et les déplacements. De préférence, choisir un lieu calme!

Consulter le site de l'office du tourisme: <https://www.tourisme-mirepoix.com/>



# CONDITIONS D'ENGAGEMENT ET TARIFS

---

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

- S'engager à être présent sur l'ensemble des 5 jours.
- Bonne condition physique

## TARIFS DU SÉJOUR

- **Tarif individuel : 450€TTC**  
*Pour toute personne prenant à son compte personnel le coût du séjour.*
- **Tarif réduit : 420€ TTC**  
*(étudiants non-salariés, chômeurs qui ne bénéficient pas de prise en charge par leur ancienne entreprise ou des organismes tels Pôle Emploi , minimas sociaux/sur justificatifs)*

**Cette somme** couvre l'intégralité des frais engagés par l'organisme de formation pour ce cursus y compris les rafraichissements pendant les pauses.

Facilités de paiement si nécessaire (1 à 3 mensualités).

Ne comprend ni les repas ni l'hébergement, ni l'accès au lieu de séjour.

# LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

---

- **Compléter la fiche d'inscription** téléchargeable sur le site, et la retourner avec un chèque d'arrhes de **100€** à l'adresse indiquée sur la fiche d'inscription.
- **Délais de rétractation** : Le participant a la possibilité de se rétracter **jusqu'à 1 semaine avant le démarrage du stage.** **Au-delà de ce délai, les arrhes ne seront pas remboursées quel que soit le motif de cette rétractation.**
- **Solde**: Le solde est versé le 1<sup>er</sup> jour du séjour (**non remboursable en cas d'interruption quels qu'en soient les motifs**) en 1 jusqu'à 3 mensualités (encaissables en début de mois).
- **Annulation du stage par la formatrice** : Si la formatrice annule le stage pour des causes de force majeure ou faute d'effectif suffisant, les participants seront intégralement remboursés des arrhes versées et si la formation a déjà commencé, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue.

