



L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

SÉJOUR RESSOURCEMENT EN PAYS CATHARE

Du Dimanche 18 au Vendredi 23 Juillet

*Faire une pause, prendre soin de soi
et se ressourcer au cœur de la nature en Ariège*



chamard.md@gmail.com

06 12 70 11 63

www.linstantdetre.fr

LES OBJECTIFS DE CE SÉJOUR

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 ressourcer dans la nature, retrouver son énergie et son souffle et cultiver une paix intérieure.

Ce séjour en douceur est conçu comme une succession de séquences qui vont alterner différentes pratiques accessibles à tous.

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. »

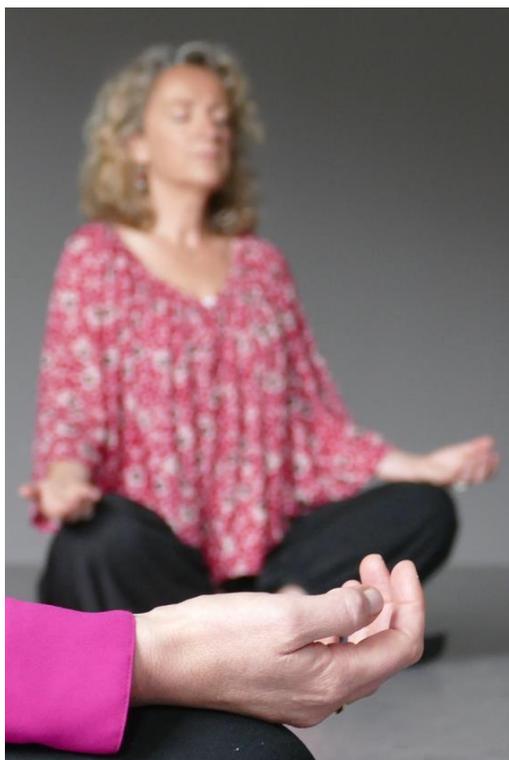
Jon Kabat-Zinn

“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



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



MÉDITATION EN MOUVEMENT QI GONG

Les exercices dont il se compose (mouvements lents, postures corporelles, respiration et mobilisation des souffles) facilitent la circulation de l'énergie et rétablissent l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Facteurs d'épanouissement individuel et de bien-être, ils sont aussi, dans une optique plus spirituelle, une véritable méditation, une invite à s'intérioriser, à retrouver son équilibre et à s'harmoniser avec la nature.

Il est accessible à tous et à tout âge de la vie. Bien qu'il n'exige aucune aptitude physique particulière, il est important de noter que la plupart des mouvements ou des postures se font debout.



MARCHE CONSCIENTE

La marche consciente est une marche silencieuse qui permet de porter son attention à ses sensations et son intériorité et invite à une contemplation de la nature environnante.

Les marches pratiquées pendant ce séjour seront d'une durée de 2H maximum sur des terrains accessibles, à faible dénivelé et sans difficulté.



LE DÉROULÉ DU SÉJOUR

Le déroulé est donné à titre indicatif. Le séjour se déroule essentiellement en pleine nature, des modifications peuvent être proposées en fonction de l'évolution des conditions météorologiques).

- Alternance de temps de partage et de 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)
- 14H-17H : repos.
- 17H-19H30 : Temps d'échanges conviviaux, pratiques de marche conscience, qi gong, méditation. Il pourra également être proposé des temps de baignade dans le Lac de Montbel (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.
- Périodes de liberté que vous pourrez utiliser pour vous reposer, lire, écrire, dessiner, vous promener...



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 5 participants au stage 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 6 jours du Dimanche 18 Juillet 10H au Vendredi 23 Juillet 14H.

NB: Ce séjour est conçu pour durer 6 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 5 09H-12H30 17H-19H30

Jour 6 09H-12H30, le séjour prendra fin après le dernier déjeuner pris ensemble

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)

Repas du soir: libre

LIEU

Le point central sera "La Minoterie", 1 cours du Maréchal de Mirepoix, 09500 Mirepoix. Mais l'essentiel des rencontres se feront dans la nature, où chaque jour, vous seront proposés des temps de pratique dans des lieux différents. En fonction de la météo, marche en pleine conscience (niveau facile, 1 à 2h de marche sur faible dénivelé), une pause pour pratiquer des mouvements de Qi Gong et des temps de méditation.

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.

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 6 jours.
- Bonne condition physique

TARIFS DU SÉJOUR

- **Tarif individuel : 480€TTC**
Pour toute personne prenant à son compte personnel le coût du séjour.
- **Tarif réduit : 450€ 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^{er} 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.

