



*Journée organisée par l'association Cœur en Vie*

**Journée de Pleine Présence à soi du 24 mars 2018**  
**De 10h à 16h30 (accueil à partir de 9h30)**  
**Animée par Corinne Vidal Dollon et Laetitia Peth Royer**  
**Un moment de trêve dans l'agitation et l'empressement de nos vies**  
**Un moment pour soi, avec soi tout en étant ensemble**

L'ensemble de la journée est à appréhender comme une retraite. Nous pratiquerons en silence.

Débarassés des convenances, de se sentir obligés de veiller sur les autres, de paraître... nous pourrons vivre une expérience au cœur de notre mode ETRE.

Vous serez guidés dans les pratiques par les animatrices, entourés, encadrés avec bienveillance pour un lâcher prise en toute sécurité.

Programme : respiration, ancrage, marche consciente sur le chemin de Saint Jacques, méditation de l'énergie de vie, méditation silencieuse, moments de Pleine Présence, chants vibratoires, mouvement libre, joie...



L'inscription définitive sera retenue à l'issue d'un entretien téléphonique : 06.02.52.62.33 ou d'un échange de mail : [admin@coeurenvie.fr](mailto:admin@coeurenvie.fr) pour répondre à vos questions. L'inscription sera actée à réception du bulletin ci-joint retourné avec le règlement de 30 euros pour la journée du 24 mars ou de 50 euros pour les 2 journées de l'année : 24 mars et 16 décembre.

Ces journées sont offertes si vous êtes inscrit(e) à l'atelier Pleine Présence et Méditation. Vous pouvez faire un don à l'association ce jour-là. L'adhésion de 10 euros vous sera demandée si ce n'est pas déjà fait.

Nous avons choisi d'organiser cette journée dans une salle plus vaste sur Labastide Marnhac, ce qui vous offrira un grand espace, l'ouverture sur la nature et la possibilité de vous garer gratuitement et facilement.

**Lieu** : salle polyvalente de Labastide Marnhac. Une fois garé sur le grand parking en contre-bas, rejoindre la salle en rez-de jardin, côté prairie qui est destinée aux activités sportives et de détente. Cette salle est équipée de vestiaires pour déposer vos affaires. Attention ! Ne pas chercher à rentrer par la salle du haut qui sera fermée car destinée aux réceptions.



Salle du rez-de chaussée donnant sur le parc et la prairie



**Horaires** : nous vous accueillons à partir de 9h30 afin de nous installer confortablement et de commencer la pratique avec toutes les personnes présentes pour 10h. La porte sera fermée dès le début des méditations pour respecter le calme et l'intimité de chacun. Merci de votre compréhension.

Le déjeuner se fait en pleine conscience et en silence pour la première journée du 24 mars et dans la convivialité et la communication bienveillante le 16 décembre. Nous découvrirons les plats que chacun aura apportés à partager (plats froids).

Nous pouvons manger dans le groupe ou prendre un espace pour soi (marcher dans la nature, rester dans son espace...).

Ce temps de pause d'une heure est un moment important de la pratique. Autorisez-vous à couper vos téléphones et à rester présents à vous-mêmes durant toute la journée. Nous reprendrons ensuite pour les pratiques de l'après-midi jusqu'à 16h30.

## **Journée de gratitude du 16 décembre 2018**

**De 10h à 16h30**

**Animée par Corinne Vidal Dollon et Laetitia Peth Royer**

**Un moment de partages pour être dans le cœur et finir l'année dans la joie,  
l'émerveillement et la gratitude**

Cette journée s'accompagne d'un déjeuner en conscience dans la joie et la bonne humeur (chacun apporte un plat à partager) Programme : ancrage, méditation, respiration, ouverture du cœur, partages, créativité, chants, mouvement libre, pratique de la gratitude, rire, jeu...merci

LES PERSONNES INSCRITES A L'ATELIER PAIX ET EQUILIBRE SONT  
COEURDIALEMENT INVITEES. ELLES PEUVENT FAIRE UN DON A L'ASSOCIATION  
POUR REMERCIER et doivent être adhérentes. (10 euros l'année)

**A apporter :**

- ✓ un tapis de sol
- ✓ un coussin de méditation
- ✓ des vêtements pour se couvrir
- ✓ une bouteille d'eau
- ✓ un plaid et des chaussettes
- ✓ et un plat pour le déjeuner
- ✓ une assiette, un verre et des couverts
- ✓ Nous apporterons la vaisselle jetable.
- ✓ Votre bonne humeur et l'envie de vous faire du bien

Venir avec une tenue souple et confortable

Vous pouvez oublier votre téléphone portable !!

PARTICIPATION FINANCIERE : 30 euros la journée  
Ou 50 euros les deux journées, si inscription pour ces deux  
événements dès le départ  
INFORMATIONS SUR LE SITE : <https://coeurenvie.com>

**Merci de remplir le bulletin de la page  
suivante et de le renvoyé complété  
avec le règlement pour finaliser votre  
inscription.**

**Les bénéfices sont reversés  
intégralement à l'association  
Cœur en Vie. Les animatrices  
sont bénévoles.**

**Vous pourrez en profiter pour  
emprunter des livres inspirants  
gratuitement (prêt gratuit pour 1 mois, 20  
euros de caution encaissé en cas de non restitution)**

De tout cœur, Corinne,  
Laurence et Laetitia





**Association Cœur en Vie**  
Monredon  
46090 Labastide Marnhac  
**admin@coeurenvie.fr 06.02.52.62.33**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**A l'atelier**  
*Au cœur de soi*  
*à retourner par courrier*  
*complété et signé*

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tel. Portable : .....

E-mail : .....

Comment avez-vous connu cette journée ? .....

**CHARTRE – Organisatrice Corinne Vidal Dollon et Laetitia Peth Royer**

L'inscription à la journée Pleine Conscience du samedi 24 mars 2018 de 10h (accueil à partir de 9h30) à 16h30 sur Labastide Marnhac sera validée après réception de ce bulletin d'inscription rempli et accompagné du paiement de 30 euros ou de 50 euros si inscription à la journée de gratitude du 16 décembre. Le règlement sera déposé en banque à réception. Il sera restitué en cas d'annulation de votre part avant le 28 février. Après cette date, le solde ne pourra être rendu. En cas de problèmes personnels vous empêchant de venir, il vous sera proposé de rejoindre une prochaine journée de pratique.

L'engagement se fait sur l'ensemble de la formation, c'est-à-dire une journée de 10h à 16h30 en continu.

Il est important de respecter le groupe en venant à la journée à l'heure indiquée (à partir de 9h30) et en étant ouvert, curieux et bienveillant. Nous veillerons à ce que vous vous sentiez en sécurité et puissiez vivre cette journée comme un moment unique empli de chaleur humaine et d'abandon. Non jugement, acceptation de ce qui est, ouverture d'esprit et de cœur seront nos invités.

En cas d'impossibilité de venir au dernier moment (contre temps, pb de santé), le participant prendra soin de prévenir par SMS 06.02.52.62.33 afin que le groupe puisse commencer et être rassuré. L'accès à la salle sera possible jusqu'à 9h50. Merci d'en tenir compte. Une fois les méditations et marche commencées, nous ne pourrons recevoir qu'à la pause de midi.

Pour le déjeuner, nous pouvons apporter quelque chose à partager et déjeuner ensemble tout en poursuivant notre pratique et nous centrer sur nos ressentis et émotions du moment.

Les animatrices s'autorisent à demander à une personne qui ne respecterait pas le groupe à quitter celui-ci. Dans ce cas, aucun remboursement ne pourra être demandé. Le paiement a été intégralement versé ce jour, **soit 30 euros pour la journée de pleine Présence ou 50 euros pour les deux journées à l'ordre de l'ASSOCIATION CŒUR EN VIE.** Mail de confirmation envoyé dès réception. **Les bénéfices sont reversés intégralement à l'association Cœur en Vie. Les animatrices sont bénévoles.**

**Je déclare avoir pris connaissance des conditions, lu le programme et la charte et retenu la date et modalités d'organisation. Je m'engage pour moi-même et le groupe à venir à la journée de formation avec la volonté de m'impliquer et d'apprendre sur moi-même et les autres, à respecter les règles du groupe (ponctualité, partage, respect, bienveillance) et à respecter la confidentialité de tout ce que je partagerai durant la séance.**

**Faisons de cette journée un moment de présence, de plénitude et d'ouverture à soi et au Monde.**

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_ Signature suivi de « lu et approuvé »