

# Stage/retraite de 3 à 4 jours de Pleine Conscience

## Joie profonde & Pleine Conscience

*Dès que la joie se lève, tout se dilate en soi et vers les autres*



à l'Abbaye de Rhuys, St Gildas de Rhuys (56)

**du vendredi 8 mai au dimanche 10 mai 2020**

Co-animé par Marie-Charlotte Jactat  
et Yannick Lapierre

### Dates & horaires

**Début** : vendredi 8 mai 2020 à 9h (*possibilité d'arriver le jeudi 7 au soir*)

**Départ** : le dimanche 10 mai à 16h

### Nourrir la joie

La joie est une énergie très puissante liée à notre élan vital. Qui d'entre nous ne désire pas être animé par la joie ?

Cependant les exhortations à la joie laissent souvent un goût amer, car la joie ne se décrète pas. Dès lors, comment la nourrir, la cultiver ?

Lorsque nous sommes affligés par la souffrance, l'épreuve, la maladie ou le désespoir, comment goûter à cette joie profonde à laquelle nous aspirons pourtant ?

Et lorsque la joie pointe en nous, pouvons-nous la vivre pleinement alors que tant de personnes souffrent et que le monde va si mal ?

Nous chercherons à **accueillir la joie comme un don** qui nous met en marche sur le chemin de la vie :

- **Reconnaître la joie** : nous reconnecter à la source de vie en nous, (re)découvrir la joie qui nous habite, reconnaître dans notre vie les traces de joie et de vitalité
- **Cultiver la joie** : faire croître la vie en nous, reconnaître les conditions présentes du bonheur, accueillir le réel tel qu'il est, transformer la souffrance et dire OUI à la vie.

- **Partager la joie** : dès que la joie se lève, tout s'élargit, dans l'ici et le maintenant. La joie n'existe que partagée : en se dilatant, le cœur s'ouvre et se relie. La joie est relation aux autres, à la nature, au Tout-Autre...

Ce fil rouge se dessinera au travers d'exercices de rencontre avec notre intériorité profonde, de partages sur notre vie, vue comme un chemin d'apprentissage et de transformation individuelle et collective.

Nous nous appuyerons sur quelques apports issus d'enseignements spirituels et philosophiques (notamment de Thich Nhat Hanh, maître zen vietnamien, de Lytta Basset, d'Arnaud Desjardins,...) mais aussi de poètes (notamment Bernanos et Claudel).

De part leur parcours personnels, Yannick et Marie-Charlotte marchent sur un chemin où Jésus et Boudha sont frères. Cependant le cadre restera laïc, tout en invitant chacun à se référer à ses propres racines spirituelles.

« La joie est une puissance, cultivez-la » le Dalai-Lama

## La pratique de la pleine conscience

### Un entraînement à la Pleine Conscience pour nourrir les 4 piliers indissociables de l'amour véritable : la bienveillance, la compassion, la joie et l'équanimité.

*« L'amour véritable doit être fait de compassion, de joie et d'équanimité. La compassion est réelle lorsqu'elle contient de l'amour, de la joie et de l'équanimité. La vraie joie doit être composée d'amour, de compassion et d'équanimité. »*

Thich Nhat Hanh, *Enseignements sur l'amour*

Un week-end d'approfondissement favorisant l'union corps-cœur-esprit. Des pratiques individuelles et collectives de méditation de Pleine Conscience, des exercices corporels, des partages, des temps de marche en pleine nature, nous guideront dans ce cheminement.

Ces pratiques nous entraînent à mieux utiliser nos ressources intérieures afin de faire face aux événements quels qu'ils soient (douleurs, stress, pertes, incertitudes par rapport à l'avenir, isolement...) avec plus de stabilité, de créativité et de clarté d'esprit. Elles permettent aussi de développer des réponses plus appropriées et moins réactives, de retrouver ou d'entretenir la vitalité sur notre chemin de vie, de contacter la joie d'être présent à nous-mêmes.

Ce stage permettra de prendre un temps de pause, de ralentir et, grâce à la Pleine Conscience, de nous relier à notre être profond et aux forces de vie. De nous sentir également mieux reliés aux autres et à l'entourage.

**Les pratiques de Pleine Conscience seront accompagnées de temps de silence et de temps en pleine la nature afin de relier notre sagesse intérieure à notre vie.**

### Témoignage suite aux éditions antérieures (2018 & 2019) :

*"Chaque moment avec Marie Charlotte et Yannick s'inscrit et s'incarne sur mon chemin de vie. Je repars avec une Joie incarnée, et bien vivante.*

*Que je reste toujours débutante et fraîche.*

*Merci pour votre enseignement : harmonie, fluidité, légèreté et ouverture."* Marie Christine P.

[Plus de témoignages ici](#)

## Public

Pour pratiquants de Pleine Conscience souhaitant approfondir leur pratique.

Si vous êtes débutant : nous le signaler afin qu'un temps spécifique d'intégration soit organisé.

Taille du groupe : 15 participants environ.

## Méthodes pédagogiques

- Utilisation des pratiques de méditation de Pleine conscience (Mindfulness), notamment issues de la MBSR et des enseignements de Thich Nhat Hanh
- Alternance de travail sur soi, d'échanges et de construction collective
- Temps de pratiques individuelles et collectives, d'exercices corporels et de communication
- Apports des intervenants adaptés à la progression du groupe

## Les intervenants

Ils ont un rôle essentiel de transmission dans le déroulement de ces 3 jours. Par leur pédagogie, leur capacité d'accueil, leur ouverture à ce qui est dans l'instant présent, ils essaient au mieux d'incarner les principes enseignés. Leur engagement profond et leur pratique personnelle nourrissent les enseignements.

### Yannick Lapierre

Formateur et pédagogue depuis 20 ans, praticien certifié en psychothérapie, formé à la Pleine Conscience par une formation MBSR au Center For Mindfulness (Dr Jon Kabat-Zinn, USA) et auprès du maître zen Thich Nhat Hanh. J'ai animé plus de 50 sessions ou retraites de Pleine Conscience et enseigne auprès de particuliers, de dirigeants et au sein de diverses organisations. Par ailleurs, je codirige le Centre BNB France (Bonheur National Brut : <http://www.centre-bnb.org>)

### Marie-Charlotte Jactat :

Pratiquant depuis 15 ans, je découvre chaque jour avec émerveillement l'espace qui m'habite lorsque je me mets à l'écoute et que je m'ouvre à la Présence. Après avoir été moniale 3 ans dans un monastère de bénédictines, je suis aujourd'hui sophrologue et sophro-analyste. Je poursuis ainsi mon chemin dans l'accompagnement individuel et de groupes, ayant à cœur de partager mon expérience de la méditation et de l'intériorité profonde.

## Le lieu

### Abbaye de Rhuy - 1, place Monseigneur Ropert - BP 7 - 56730 Saint Gildas de Rhuy

Située sur la presqu'île de Rhuy, dans le Parc Naturel Régional du Golfe du Morbihan, ce centre culturel et spirituel vous accueille dans un écrin de verdure au bord de l'océan.

A 30 min de Vannes, 3h de Paris en TGV (navettes depuis Vannes possibles).

### Renseignements/réervations :

Marie Charlotte Jactat – [mariecharlotte@meditation-pleine-conscience.com](mailto:mariecharlotte@meditation-pleine-conscience.com)

06 62 69 21 54

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## Stage « Joie profonde & Pleine Conscience »

Dates : du vendredi 8 mai au dimanche 10 mai 2020

Lieu : Abbaye de Rhuys - 56730 Saint Gildas de Rhuys - [www.abbaye-de-rhuys.fr](http://www.abbaye-de-rhuys.fr)

Intervenants : Marie-Charlotte Jactat - Yannick Lapierre

### Participant(e) :

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Profession/activité : .....

E mail : ..... Téléphone : .....

### Tarifs et modalités d'inscription :

- **Enseignement : 290 euros - 260€ si inscription avant le 20 mars 2020.**  
En cas de difficultés financières, nous contacter.
  - **Hébergement/restauration (repas végétariens) des participants :**
    - **Hébergement + pension complète** du vendredi matin au dimanche après midi :
      - *Chambre simple avec douche et toilettes : 156.50€ par personne*
      - *Chambre simple avec lavabo : 146.50€ par personne*
      - *Chambre duo avec douche et toilettes : 143.50€ par personne*
      - *Chambre duo avec lavabo : 137.50€ par personne*
    - **Repas du midi et du soir (sans hébergement) : 99€ par personne**
- Possibilité d'une nuitée et d'un dîner supplémentaires le jeudi 7 mai : nous contacter.

Attention groupe limité à 20 participants environ.

### Je confirme mon inscription au programme par :

- Le bulletin d'inscription et le document « Information et responsabilité » complétés
- Le paiement d'un acompte de 50€ : en ligne sur <https://www.weezevent.com/joie-profonde-pleine-conscience-mai-2020-bretagne> ou par chèque à l'ordre de la SARL Ephata

*Pour les inscriptions par courrier, nous avons plus de frais administratifs. Nous vous invitons donc à privilégier la réservation en ligne au moindre impact écologique.*

Encaissement du solde pour l'enseignement au début de la formation.

Votre place sera réservée dès réception du bulletin d'inscription et de votre acompte.

Le paiement pour l'hébergement et la restauration se fera à l'arrivée par règlement séparé.

Désistement : dans les 10 jours suivant votre inscription, remboursement intégral de l'acompte ; au-delà de 10 jours, acompte non remboursable.

Fait le ....., A ..... Signature :

**Bulletin d'inscription et chèque d'acompte sont à envoyer par courrier postal à :**  
**Marie Charlotte Jactat – Chatony – 47120 Loubès Bernac**

# Information et responsabilité

*Nous vous demandons de remplir cette fiche confidentielle afin de garantir de bonnes conditions de travail. L'information donnée reste strictement confidentielle, réservée aux intervenants, et sera détruite après la formation.*

Je soussigné(e)....., né(e) le .....  
participant(e) au stage « Joie profonde & Pleine Conscience » du 8 au 10 mai 2020, animé par Marie-Charlotte Jactat et Yannick Lapierre.

Certifie sur l'honneur être majeur(e) et responsable de mes actes et en assurer les conséquences. Prends connaissance du fait que ce programme même s'il peut avoir des effets thérapeutiques ne se substitue, en rien, à un suivi médical, thérapeutique ou psychologique.

J'ai pris connaissance et déclare ne pas présenter une des contre-indications somatiques ou psychologiques suivantes :

- dépression en phase aiguë
- trouble bipolaire non stabilisé
- troubles majeurs de l'attention, de la mémoire ou du raisonnement
- séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels
- dissociations
- attaques de panique récurrentes
- troubles psychotiques (hallucinations, délires)
- hyperactivité physique incontrôlable (agitation motrice extrême)
- dépendance à une substance psycho-active (alcool, cannabis, calmants...)

Je prends connaissance également que certaines affections, notamment émotionnelles, peuvent être réactivées durant ce programme et je m'engage à ne pas me retourner contre le(s) formateur(s), si cela se présente, et à poursuivre un travail personnel avec un professionnel de santé, si nécessaire.

Si je poursuis un traitement médicamenteux, c'est sous surveillance médicale et je m'engage formellement à suivre ce traitement durant toute la durée du stage et à ne pas l'arrêter sans avis médical. Si j'ai une maladie, une affection (physique ou psychologique) et/ou un traitement médicamenteux actuellement en cours je m'engage à informer le(s) formateur(s) en les précisant ci-dessous :

- Si, vous avez une maladie ou une limitation physique, rendant difficile l'assise, la position debout, la marche ou des exercices doux, veuillez les indiquer :
- Si vous êtes actuellement en difficulté psychologique, veuillez décrire :
- Si, au cours des cinq dernières années, vous avez eu des difficultés psychologiques (ex. troubles anxieux, dépression...), veuillez les décrire :
- Si vous prenez une médication en ce moment, veuillez l'indiquer ainsi que la raison de ce traitement :

Nom et coordonnées de votre médecin généraliste et psychiatre éventuel :

.....

Fait le ....., à ..... Signature :