



Ermitage de Grandval – 15230 Brezons

L'ermitage de Grandval est situé à l'extrémité haute de la Vallée de Brezons, à 1210 m d'altitude, sous le Plomb du Cantal qui culmine à 1855 m.

Jusque dans l'intimité des hêtraies, chantent les sources, les ruisseaux, les cascades...
L'eau, indéfiniment, se donne au promeneur. Et sa force, sa paix, discrètement, le resserrent.

Descriptif

Cette journée constitue une initiation à la méditation de pleine conscience, véritable chemin menant à la découverte de soi associé à la détente du corps et de l'esprit. Il s'agit de permettre une immersion dans la pleine conscience au travers de différents supports de méditation qui invitent chaque stagiaire à acquérir les fondamentaux de cette pratique et à s'engager à la découverte de soi. Parmi ces supports, l'activité de marche méditative dans le cadre privilégié de la haute vallée de Brezons.

Les activités de méditation sont pratiquées en groupe, avec des temps de partages, autour de thématiques précises :

- L'attention de tous les instants
- La pleine conscience et la gestion des émotions
- Les liens entre pensées, émotions et sensations
- Les applications de la pleine conscience dans la vie quotidienne
- Le corps en mouvement

Emploi du temps

Le début de la journée de découverte commence à 9h00 et se termine à 16h30 / 17h00.

Intervenant



Robert DUPUY

- Relaxologue certifié, formé à la Psychologie positive
- Animateur de groupes "Méditation Pleine Conscience"
(enfants / adolescents / adultes)
- Développement personnel par l'approche créative
(dessin – mandala – modelage)

Repas

Pensez à apporter votre pique-nique pour le repas du midi (froid ou à réchauffer sur place). Les boissons sont mises à votre disposition.

Matériel

Vous pouvez, si vous le souhaitez, apporter votre coussin de méditation. Nous recommandons d'apporter des vêtements souples qui permettent des mouvements amples. Notez que les séances de méditation peuvent également être pratiquées assis sur une chaise.

Munissez-vous :

- de chaussures pour la petite randonnée (*éventuellement d'un petit sac à dos*)
- de vêtements chauds du type pull, polaire et d'un vêtement imperméable pour se protéger du vent et de la pluie.
- pantoufles pour évoluer à l'intérieur de l'ermitage

Tarifs

Formule journée Dimanche 14 mai de 9h00 à 16h30
40 euros par personne Ce prix inclut :
Les activités : - Les ateliers de méditation P.C.

Inscription et règlement

Merci d'imprimer et de remplir le formulaire d'inscription ci-dessous et de l'adresser par courrier à : Créa'Zen 15 rue Max Jacob – 15000 Aurillac

Accès en voiture à l'Ermitage

L'ermitage est situé à environ 30 mn en voiture de Murat, 45 mn de Saint Flour, 20 mn de Pierrefort et une heure d'Aurillac en passant par Raulhac ou Vic su Cère. C'est dire qu'il vous faudra prendre votre temps 😊.

- En venant d'**Aurillac** direction Vezac puis Carlat, Raulhac, Lacapelle-Barres avant le bourg de Brezons prendre à gauche Farreyre, puis remonter jusqu'au hameau de La Dolvadenche, en laissant la direction Murat sur votre droite après Le Bourguet.

- Si vous venez de **Murat**, vous descendrez le Col de la Grifoul et en bas, vous tournerez à droite jusqu'à La Dolvadenche.

- En venant de **Saint Flour** (autoroute), soit en direction de Paulhac et le Col de la Grifoul, soit par Pierrefort, le plus confortable. Tournez en bas à droite jusqu'à La Dolvadenche.

Dans tous les cas, après La Dolvadenche, à droite, prendre le chemin qui va vers l'étable, et monter (en première, c'est mieux) sur un kilomètre dans les bois. Vous découvrez alors L'ermitage.



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Afin de réserver votre place et vous inscrire au stage ou à la formation, merci de bien vouloir retourner par courrier le formulaire d'inscription rempli et signé accompagné d'un acompte de 15€.

*Merci de libeller le chèque à l'ordre de : Créazen
Adresse Postale : 15 rue Max Jacob – 15000 AURILLAC*

Vos coordonnées

Nom Prénom

Profession..... Âge (Facultatif).....

Adresse.....
.....

Ville Code postal..... Pays

Email (*en majuscule pour la lisibilité*)

Tél fixe : Portable

Inscription

Intitulé du stage ou de la formation

Date précise du stage ou de la formation

Quel est votre niveau en méditation ?

Découverte Débutant(e) Confirmé(e)

Conditions générales

Les inscriptions sont enregistrées dans leur ordre d'arrivée et considérées comme définitives seulement après réception de l'acompte.

Pour une annulation dans un délai de 10 jours avant le début de la formation ou du stage, les sommes versées sont intégralement remboursées. Pour une annulation moins de 10 jours avant le début de la formation ou du stage, les sommes versées ou dues sont reportées sous forme d'avoir pour une formation ou un stage ultérieur.

Si le groupe auquel vous vous inscrivez est complet ou si l'activité n'a pas lieu, vous en serez prévenu(e) dans les plus brefs délais et votre acompte vous sera reversé.

Je suis conscient(e) que ce stage de ressourcement vise uniquement le développement de ma créativité et de ma personne au travers d'exercices pratiques et théoriques. Ce stage n'a aucune prétention thérapeutique mais il est évident que durant le stage un « travail sur soi » se fait en parallèle.

De fait je ne puis prétendre en ce sens à aucun droit ou dédommagement vis à vis des organisateurs.

Fait à le

Signature