



le dimanche  
6 novembre 2016

## Journée de ressourcement

# 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. Façonnée au long des millénaires par les anciens glaciers, dans la roche du grand volcan cantalien, la Vallée de Brezons vous invite à sa source.

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 ressourcent.

### Descriptif

Cette journée de ressourcement constitue une initiation à la méditation de pleine conscience associant un atelier de Réflexologie afin de faciliter la présence à soi et 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

Celui-ci vous sera communiqué sur place. Le début de la journée de ressourcement commence à 9h00 et se termine à 16h30 / 17h00.

## Intervenants

### Robert DUPUY

- Relaxologue certifié
- Animateur de groupes "Méditation Pleine Conscience" (*enfants / adolescents /adultes*)
- Développement personnel par l'approche créative (*dessin – mandala – modelage*)

### Fabienne DUPUY

- Reflexologue certifiée

*Les différentes techniques de Réflexologie (plantaire, faciale, palmaire), visent la détente et le lâcher prise, mais aussi un rééquilibrage global des fonctions du corps.*

## Lieu

L'ermitage de Grandval est un lieu de ressourcement situé dans la haute vallée de Brezons (Cantal). Situé à 1200 m d'altitude, sous le Cirque de Grandval et le Plomb du Cantal, parmi les hêtres, l'hébergement se fait dans une grange restaurée. Avec ses torrents et ses cascades, ses sous-bois clairs le site invite naturellement à la paix, au recueillement.

## Hébergement

Le site aménagé comprend une grange, sur un terrain de 1400 m<sup>2</sup> jouxtant un pré de dix hectares environ. Ce bâtiment est aujourd'hui dédié à l'accueil et à l'hébergement de l'association **L'ermitage de Grandval**. Elle comprend un rez-de-chaussée et un étage. Chaque niveau offre un espace de 72 m<sup>2</sup>. On accède au rez-de-chaussée par la grande baie vitrée voûtée et le mur de droite est percé de trois fenêtres donnant sur la vallée.



## 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

<u>Formule journée</u> Dimanche 6 novembre de 9h00 à 16h30	
50 euros par personne	
<b>Ce prix inclut :</b>	
<b>Le repas :</b> - 1 déjeuner	<b>Les activités :</b> - Les ateliers de méditation P.C. - L'atelier de Réflexologie

## 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 sur 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 25€.

*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