

Toutes informations sont confidentielles

Nous vous prions de renvoyer votre formulaire d'inscription complété à :

annesoulet@gmail.com

Ou par la poste à l'adresse suivante :

Anne Soulet
Appt. C14
91 Traverse de Pissevin
30900 NIMES

(Si vous préférez envoyer votre formulaire par la poste et si cela vous est possible, prévenez nous par email ou téléphone qu'il a été envoyé.)

Détails supplémentaires pour cette retraite

Adhésion à l'association Mandorla : 10€ / an.
Tout retraitant doit s'inscrire pour être membre de l'association afin de participer aux retraites. Ces formalités pourront être remplies lors de votre séjour à La Salindre.

L'accueil se fait à partir de 17h – repas à 19h (sauf indication contraire avec le descriptif du stage. Il est fortement recommandé d'arriver de jour pour s'installer tranquillement avant le repas. Si vous arrivez de nuit le repérage des lieux est plus difficile) Nous vous conseillons d'apporter draps et serviettes de bain. Vous pouvez aussi les louer sur place à petit prix.

Comment Arriver?

Par route

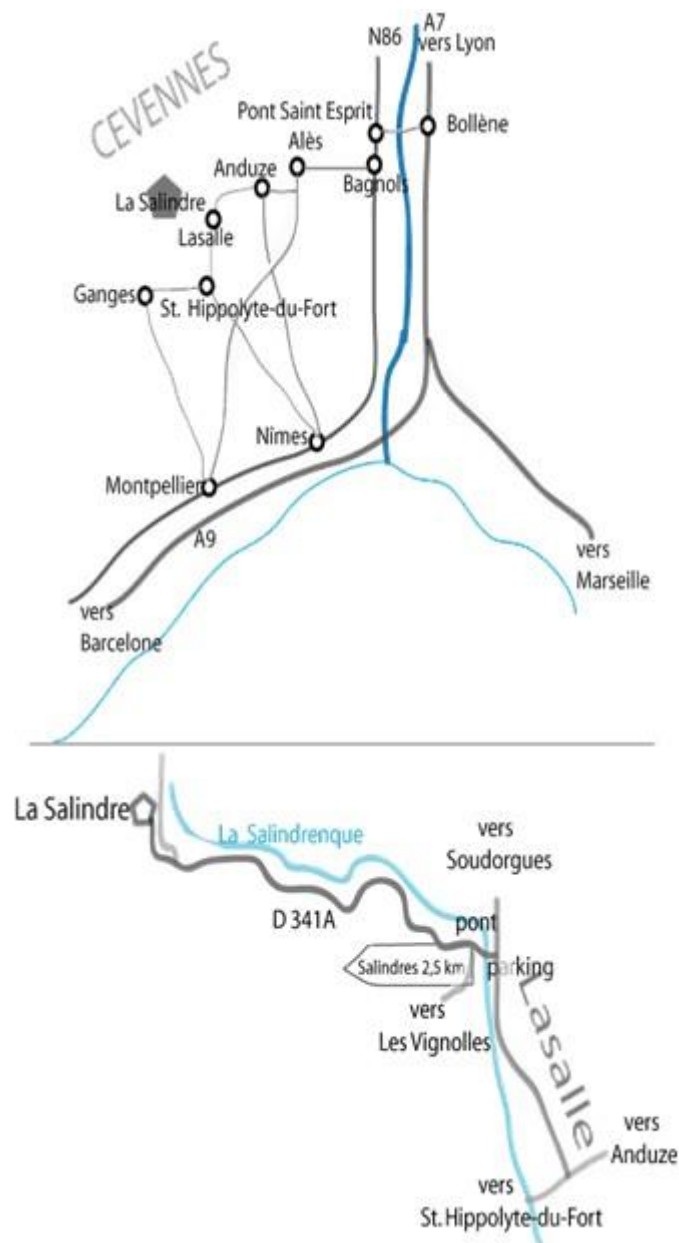
A7, Sortie Bollène (N°. 19) puis Pont St. Esprit puis Alès. À Alès direction Montpellier, puis Anduze, puis Lasalle.

À Lasalle traverser le village, sur 2 km, direction Soudorgues. À la fin du village de Lasalle, tourner à gauche, suivre le panneau « Salindres » (traverser la rivière). Après 200 m il y a une fourche, suivre « Salindres 2,5km » sur la droite, route D 341A. Après 2,5km, vous trouverez une autre fourche où vous tournerez à gauche (vous y verrez la petite boîte à lettres verte foncée de « La Salindre »). Voilà, vous êtes sur la route d'accès à la maison. Attention : n'allez pas à Salindres dans la banlieue d'Alès, c'est le mauvais endroit ; suivez les directions indiquées ci dessus. Le site se trouve à 3 km de Lasalle et à plus de 30 km d'Alès.

Par train

Liaison Paris – Nîmes par TGV (www.voyage-sncf.com) possibilité de correspondance à Alès. Puis à partir de Nîmes, vous pouvez arriver soit à St Hippolyte-du-Fort, soit à Thoiras, soit à Sauve. Vous prenez le bus Edgar # 12 direction St. Jean du Gard qui part à 17h30 et arrive à Thoiras Gare à 18h48 (cet horaire est pour le samedi mais dans la semaine il y a plus de choix) voir <http://www.edgard-transport.fr/> jusqu'à St. Hippolyte-du-Fort. Horaires des cars : Ligne 161 direction Le Vigan (voir www.stdgard.fr)

Par ex : Nîmes : 17h50 ◊ St. Hippolyte-du-Fort (les Casernes) : 18h25 (ces horaires sont sujets à des changements d'horaires donc contactez-nous à la Salindre pour coordonner votre voyage avec le transfert final)



La méthode MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction)

a été développée par Jon Kabat-Zinn il y a 25 ans. Ce dernier définit la mindfulness (pleine conscience) comme étant « la prise de conscience qui se développe en prêtant attention de façon délibérée au moment présent sans jugement de valeurs » Plus de 250 cliniques à travers le monde pratiquent aujourd'hui cette méthode, dont l'efficacité est reconnue scientifiquement afin de lutter contre un grand nombre de troubles tels que la dépression et l'épuisement. Cette méthode vous permettra de reconnaître et de gérer votre stress, d'apprendre à vous détendre, à réduire la tension physique, la peur et la douleur.

VOTRE ENSEIGNANTE :

ANNE SOULET

Née en France où elle a fait toute sa scolarité ; à 21 ans, elle s'installe à Londres. 10 Ans plus tard, elle gagne boston, USA où elle vivra 24 ans. Après avoir obtenu une maîtrise en psychologie, elle exerce 10 années dans un hôpital psychiatrique. Sa pratique journalière de méditation et yoga favorise en 1992 une rencontre avec Jon Kabat-Zinn, fondateur de la méthode MBSR, avec qui elle enseigne le programme. Elle acquiert aussi une formation de yoga classique (SYT) avec le fondateur Mukunda Stiles et ouvre un cabinet de MBSR et SYT. En 2007, elle décide de retourner en France pour faire connaître ces méthodes efficaces et préventives.

Pour les weekend et semaines résidentiels

Lieu : Salindres, 30460 Soudorgues

Tel : 04 66 85 23 51

www.lasalindre.eu

Renseignements et inscription

Anne Soulet **Tel : 04 66 84 72 15**

annesoulet@gmail.com

www.mbsr-nimes.com

Tarifs et modalités de paiement

Weekends :

Enseignement : 120 €

La Salindre - repas et hébergement :

125 € chambre double

162 € chambre Individuelle

Semaines :

Enseignement : 300 €

La Salindre - repas et hébergement :

Chambre double : 420 € par personne

(Supplément 95 € en chambre individuelle)

Suivre ces programmes ne donne pas la qualification pour enseigner la MBSR. Le programme de 8 semaines est accepté pour l'inscription à une éventuelle formation professionnelle.

PROGRAMMES MBSR



**Choix de weekend
ou semaines résidentiels**