

## S'occuper vraiment de soi ! Séjour « Rentrée en Pleine Conscience »

Du 23 au 28 août 2020, au cœur du Vercors

**L'INTENTION :** vivre une expérience privilégiée de détente, de profondeur et de simplicité. Pour cultiver la présence à ce qui est, sans jugement, sans compétition ou comparaison, avec une extrême bienveillance, et se donner ainsi l'opportunité de décider du pas concret qui, dès la rentrée, m'aidera à cultiver ma stabilité intérieure et à rayonner dans le monde.



Dans un cadre de nature arborée, des temps vides et doux, des moments de silence et de partages respectueux, protégés par la confidentialité.

Avec des temps de méditation pour plonger au cœur de son corps et pacifier l'esprit.

Un yoga accessible à toutes et tous, pour aider à relier le corps et l'esprit.

Des marches en montagne avec pour seul but la (re)connexion à la nature.

Une réflexion guidée et encouragée pour accéder à une décision concrète d'alignement tête-cœur-corps à mettre en œuvre dès la rentrée.

5 jours à méditer, s'étirer, marcher, partager, apprécier le silence, & laisser émerger ce qui a besoin d'émerger

## **L'INTERVENANTE :** Francine Jacob

Je conçois et j'anime des protocoles de Pleine Conscience (*Mindfulness* en anglais) depuis 2012 et je médite quotidiennement depuis le début des années 2000.

Je suis instructrice MBSR Qualifiée par l'ADM, l'association qui représente le CFM de Jon Kabat-Zinn en France.

Mon cœur de métier est depuis 30 ans l'accompagnement professionnel des personnes et des équipes dans leurs transformations, en tant que coach, formatrice et superviseuse de coachs (Formée aux interventions systémiques et stratégiques de l'École de Palo Alto - Diplômée de l'Institut Gregory Bateson – Et Membre Titulaire de la SF Coach).

Je suis aussi diplômée du Conservatoire National de Cirque et de Mime et Éducatrice Montessori (EJE DE). Je m'adonne depuis mon enfance à de multiples formes d'expression reliant le corps et l'esprit : danse, tai-chi- chuan, Qi Gong, chant, eutonie, yoga ...



**LE PROGRAMME :** donné à titre indicatif, il sera ajusté en fonction de la météo, des besoins des participants et des émergences proposées par l'animatrice, en fonction de la dynamique de groupe.



A partir de 7H30 : petit-déjeuner

8h30 - 10h00 :  
Pratiques méditatives en salle, dont méditation silencieuse

10h30 - 12h30 :  
Marche consciente, ou autre pratique

12H30 : déjeuner  
Jusqu'à 16H : Temps du « rien »

16h00 - 18h45 : Partages (pleine conscience de l'écoute et de la parole) et pratiques méditatives.

19h30 - 20h30 : dîner

20h45 - 21h30 : Méditation du soir

## LES MODALITÉS PRATIQUES

**Lieu :** Les Rimets, 752 route des Rimets – 38680 Rencurel

<https://www.gite-vercors-rimets.fr/fr/>

Cette auberge collective, qui est un gîte d'étape, a été créée dans une ancienne ferme, à 1000 mètres d'altitude, dans le trop méconnu massif des Coulmes.



### Dates et horaires :

Arrivée : Dimanche 23 août 2020 à partir de 16h. Le séminaire commence effectivement à 18H précises.

Départ : Vendredi 28 août 2020, après le déjeuner, soit vers 14h30.

### Coût du séjour :

Frais pédagogiques : don libre et conscient – Base indicative = 100€ pour les 5 jours.

Frais logistiques : hébergement + pension complète + taxe de séjour + participation à la location de la salle. Ils varient selon le type d'hébergement :

- En chambre (de 3 ou 4 personnes) : 70 €/jour, soit un total de 350 € le séjour complet ;
- En dortoir (de 7 personnes) : 65 €/jour, soit un total de 325 € le séjour complet.
- En non résidentiel : 55 €/jour, soit un total de 275 € le séjour aux Rimets (3 repas + participation à la location de la salle).

Vous pouvez en effet privilégier une chambre individuelle. Dans ce cas, vous gérez directement votre réservation et votre paiement. Nous vous recommandons l'hôtel Les Marronniers à Rencurel :

<https://www.hotellemarronnier.com/accueil.htm>



## Inscription :

1. Vérifier les disponibilités en contactant directement l'intervenante : Francine Jacob, [fjacob@francine-jacob.fr](mailto:fjacob@francine-jacob.fr) ou par téléphone : 06 61 55 13 89
2. Remplir et retourner le questionnaire personnel et la confirmation d'inscription à Francine Jacob, 13 avenue Léon et Joanny Tardy – 38500 Voiron
3. Adjoindre à cet envoi le règlement de 30% d'acompte des frais logistiques.

## Matériel à apporter :

Tapis de sol et coussin de méditation, châle et chaussettes si les soirées sont fraîches, tenue souple et légère pour le yoga ;

Serviette de toilette, lampe de poche, petit sac à dos, gourde, coupe-vent/protection pluie, chaussures de randonnée (ou basquets qui tiennent bien le pied) et bâtons de marche si vous en avez, lunettes de soleil, chapeau de soleil, ...

Effets personnels, incluant des chaussons / sandales d'intérieur pour circuler dans le gîte, une tenue chaude pour le soir, crème solaire, tire-tique, vos médicaments et petite pharmacie personnelle.

Un carnet de notes, instruments de musique, carnet de dessin et autre matériel pour partager vos talents, si vous le souhaitez.

Linge de lit si vous n'optez pas pour la location des draps sur place (10 €/séjour) : drap housse et drap plat de la largeur du lit que vous aurez + taie d'oreiller. L'oreiller et les couettes sont sur place.



## QUESTIONNAIRE PERSONNEL

Séjour « Rentrée en Pleine Conscience »  
Du 23 au 28 août 2020, au cœur du Vercors

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Date de naissance : .....

Email : .....@.....

Tél : .....

Profession : .....

Quelle est votre intention en participant à ce séminaire ?

.....  
.....

Quelles sont vos expériences en matière de méditation, de yoga et de marche ?

.....  
.....

Quel est votre état de santé général ?

.....  
.....  
.....

Quel est votre état émotionnel actuel ?

.....  
.....

## CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Séjour « Rentrée en Pleine Conscience »  
Du 23 au 28 août 2020, au cœur du Vercors

Je confirme mon inscription au séjour résidentiel « Rentrée en Pleine Conscience », du 23 août 18H au 28 août 14H30, animé par Francine Jacob au gîte des Rimets, dans le Vercors, par le versement d'un acompte de 30% des frais logistiques, avec un chèque à l'ordre de : Sarl ADTS

- acompte de 30%, soit 105 €, pour un séjour en chambre (de 3 ou 4 personnes).  
Rappel coût Formule pension complète en Chambre : 350 € (net de TVA), soit 70 €/jour.
- acompte de 30%, soit 97 € pour un séjour en dortoir (de 7 personnes).  
Rappel coût Formule pension complète en Dortoir : 325 € (net de TVA), soit 65 €/jour.
- acompte de 30%, soit 82 €, si résidence hors du gîte des Rimets.  
Rappel coût Formule pension complète hors gîte : 275 € (net de TVA), soit 55 €/jour.
- Location draps (sinon j'apporte mes propres draps) : 10€ pour les 5 jours

Le solde des frais logistiques est réglable le premier jour du séjour.

Le don libre et conscient pour les frais pédagogiques sera remis à l'intervenante, sur place, en espèces ou par chèque, au plus tard au moment du départ.

**NB.** Ne pas utiliser la réservation en ligne du site des Rimets, réservée aux personnes ne participant pas à notre groupe.

### Conditions d'annulation

- L'acompte sera remboursé si l'intervenante annule le séjour ;
- L'acompte sera conservé si le/la participant.e annule son séjour, pour convenance personnelle ou autre raison que celle liée au Covid.

### Spécificités alimentaires :

Merci de les préciser dès à présent, sinon elles ne seront pas garanties

- Sans gluten
- Sans lait de vache
- Strictement végétarien
- Allergies - Précisez : .....

Merci d'envoyer cette confirmation d'inscription remplie et signée, accompagnée de votre questionnaire personnel et de votre chèque d'acompte à : Francine JACOB - 13, avenue Léon et Joanny Tardy – 38500 VOIRON.

Fait à : ..... Le : .....

Signature :