



Retraite en silence avec pratiques méditatives,

week-end du samedi 1^{er} au dimanche 2 octobre 2022 à 01130 Poizat

Je suis très heureuse de vous accueillir à la prochaine **retraite en silence avec pratiques méditatives guidées** par mes soins le week-end du samedi 1^{er} et dimanche 2 octobre à 01130 Poizat (20 min de la gare de TGV de Bellegarde, 1h de Genève et 1h d'Annecy).

Arrivée à Poizat : vendredi 30 septembre 2022 à partir de 17h00, accueil à 19h00

Fin de la retraite : dimanche 2 octobre 2022 à 17h00

Programme :

- Vendredi : 19h00 : accueil et diner, 20h00-21h00 : méditation guidée
- Samedi : 7h00 à 21h00 et Dimanche : 7h00 à 17h00 : méditations guidées, avec temps de pause, repas et détente dans la nature - (Programme détaillé sur demande)

Hébergement : Izariat à Poizat 01130, www.izariat.com, en pension complète, sur 2 jours, avec une arrivée le vendredi et un départ le dimanche, avec 4 tarifs :

- 195,10€ en chambre individuelle,
- 167,10€ en chambre double,
- 151,10€ en chambre partagée à 3, 4 ou 5 personnes,
- 123,10€ en camping-car (le camping en tente n'est pas proposé à cette date-là)

Le type d'hébergement et les jours d'arrivée/départ sont complètement ajustables selon vos besoins et les disponibilités de l'Izariat. Merci de me contacter pour toute demande d'ajustement en demi-pension au lieu de la pension complète ou pour une arrivée le samedi matin au lieu du vendredi soir, par exemple.

Izariat ne fournit plus le linge de lit et de toilette (sauf tapis de bain). Vous devez donc amener le nécessaire. En cas d'oubli ou besoin (dû au transport), Izariat peut mettre le nécessaire à disposition contre une participation financière supplémentaire.

Le lieu est retiré du monde, et propice à la retraite, au calme et en pleine nature, facilement accessible depuis la gare TGV de Bellegarde (nombreux trains de Paris), depuis Genève et Annecy notamment.

Navettes

Des navettes sont organisées depuis la gare de TGV de Bellegarde par l'Izariat. Vous avez la possibilité de demander une navette si vous arrivez en train à la gare de Bellegarde S/ Valserine. Merci d'en faire la demande par mail à contact@izariat.fr. L'Izariat organise les navettes en fonction de l'ensemble des demandes pour regrouper les trajets. Le coût est de 26€/1 pers, 13€ /2 pers et 8€/3 pers et +. Une demande individuelle exceptionnelle sera facturée 50€.

Anne Bérard 43, avenue de Châtelaine CH-1203 Genève

www.etreenmeditation.com - contact@etreenmeditation.com - Tel : +41 76 423 36 76 ou +33 6 19 75 70 83

IDE : CHE-463.338.429

Réservation de l'hébergement et inscription à la retraite sont à effectuer d'ici le 27.07.2022,

Avec un paiement d'arrhes de 50% qui validera votre inscription ou 100% si vous préférez :

- Auprès d'Anne Bérard pour l'accompagnement en méditation à contact@etreenmeditation.com, soit 100 euros ou CHF 100 d'arrhes
- Auprès de l'Izariat pour l'hébergement en pension complète à <https://izariat.com/accommodation/>, soit 50% du tarif total d'hébergement

Le solde sera à verser sur place en espèces ou par virement bancaire pour Anne Bérard et en chèque ou par virement bancaire pour l'Izariat. Pour le public suisse, possibilité de payer sur place à l'arrivée en espèces ou CB auprès de l'Izariat pour l'hébergement, afin de limiter les frais bancaires.

Coordonnées bancaires de l'Izariat pour le virement d'arrhes de 50% de l'hébergement :

IBAN : FR76 17806 00413 04140773757 90 BIC : AGRIFRPP878

Coordonnées bancaires d'Anne Bérard pour le virement des arrhes de 100 euros ou CHF 100 ou de la totalité (200 € ou CHF 200) si vous préférez:

Titulaire : Anne Bérard, 43, avenue de Châtelaine CH-1203 Genève

Banque : PostFinance SA, Rue de la Condémine 52 CH-1630 Bulle

Compte en CHF : IBAN : CH63 0900 0000 1547 5058 1 SWIFT/BIC : POFICHBEXXX

Compte en Euro : IBAN : CH82 0900 0000 1579 3387 6 SWIFT/BIC : POFICHBEXXX

Les conditions d'annulation :

1. Pour l'hébergement en pension complète :

Annulation à l'initiative du participants/stagiaires :

- Plus de 1 mois avant le début du stage : remboursement de 100% de l'acompte
- Entre 14 et 30 jours avant le début du stage : 50% de l'acompte est dû (*20% en cas de force majeure*).
- Moins de 14 jours avant le début du stage : l'acompte est conservé en totalité (*30% en cas de force majeure*)

Annulation à l'initiative d'IZARIAT :

L'intégralité des sommes versées est remboursée.

2. Pour l'accompagnement en méditation

Annulation à l'initiative du participants/stagiaires :

Avant le 27.07.2022 : remboursement de 100% de l'acompte

Après le 27.07.2022 : Aucun remboursement de l'acompte

Annulation à l'initiative de l'organisatrice, Anne Bérard :

L'intégralité des sommes versées est remboursée.

Les bienfaits d'une retraite en silence :

La plupart du temps, nous sommes happés dans notre quotidien par les pensées qui nous traversent et avons tendance à toutes les croire, bien qu'elles soient limitantes et énergivores.

En nous déposant dans l'instant présent grâce à la respiration et aux sensations corporelles, nous pouvons laisser les pensées se déposer tranquillement, arrêter de les croire et ainsi détendre notre corps et notre mental.

Je vous guide tout au long du week-end des méditations, alternant pratiques assises, allongées, debout, marchées, immobiles et mobiles, en intérieur et en extérieur. Nous resterons ainsi connectés à l'instant présent.

En gardant le silence durant ces pratiques méditatives, vous partirez à la rencontre de vous-même, en profondeur, tout au long du week-end. Et quel repos pour votre corps et votre mental ! De vraies vacances ressourçantes ! C'est aussi une véritable transformation qui vient de l'intérieur.

Si vous souhaitez sortir de votre zone de confort et vous offrir un merveilleux présent pour le week-end des 1^{er} et 2 octobre prochains, vous pouvez vous inscrire à cette retraite qui est ouverte à tous. Il n'y a pas de prérequis particulier.

Vous pouvez bien entendu me contacter pour toute information complémentaire.

Aussi, n'hésitez pas à partager le mot, si vous avez des proches ou connaissances qui sont susceptibles d'être intéressés par cette retraite en silence. Le nombre de place est limité à 20.

Je serai heureuse de vous accompagner avec douceur et bienveillance à cheminer à la rencontre de vous-même, de ce que vous êtes, dans toute votre splendeur.

Le cœur avec délice,

Anne Bérard