

Retraite de méditation de pleine conscience – 4 jours

# « S'enraciner au présent »

Dans le massif des Bauges

Du mardi 15 juillet au samedi 19 juillet 2025

Animé par Benoit Magras et Luc Giraud



Quatre jours dans le massif des Bauges pour faire une pause dans le calme et le silence, renouer avec les sensations, à chaque instant, dans la simplicité.

## Le programme

Une part importante laissée au silence afin de mieux nous ouvrir à la richesse de l'expérience.  
Des pratiques de pleine conscience (méditation, mouvements en conscience, marche consciente...)  
Des temps de partages en binôme et en groupe.  
Les pratiques se font en extérieur ou en intérieur selon la météo.

Taille du groupe : 8/10 participants.

## Dates & horaires :

Accueil : mardi 15 juillet 2025 à partir de 15h. Début de la retraite à 17h30

Fin : samedi 19 juillet 2025 à 14h

## Le lieu

Le chalet Zen en Bauges, perché sur les hauteurs, offre une vue ouverte et paisible sur le massif des Bauges, à proximité immédiate des champs et des bois. Nous sommes accueillis pour les pratiques dans un grand dojo lumineux récemment aménagé et pour les repas dans l'ambiance chaleureuse d'une ancienne étable rénovée.

## Hébergement et restauration

Zen en Bauges assure en direct l'hébergement sur place, ainsi que la restauration.

Les chambres comportent 2/3 lits. Draps et serviettes de toilette sont fournis. Les repas sont végétariens.



## Accès

### Adresse :

Chalet Zen-en-Bauges,  
La Frenière, 73340 La motte-en-Bauges

### Temps de trajet :

Depuis Annecy et Aix-les-Bains : 40 mn  
Depuis Genève : 1 h  
Depuis Lyon : 1h 45

### Itinéraire:

Par Lescheraines et la Motte en Bauges  
A la Motte en Bauges, direction Bellecombe en Bauges... la Frenière est à 2 km

## Tarifs :

- **Enseignement** (Luc et Benoit) : 430 € (nous contacter en cas de difficulté financière)
- **Hébergement & restauration** (Zen en Bauges) : 265 €

Nous fonctionnons en « circuit court » ! Les intervenants étant tous indépendants, nous vous inviterons à établir 2 règlements distincts.

## Pour s'inscrire

Bulletin et fiche responsabilité ci-joints à nous retourner par courrier avec votre règlement avant le 31 mai. Un e-mail de confirmation vous sera adressé à réception.

## Les intervenants

**Luc Giraud** : instructeur certifié de pleine conscience (programmes MBSR et MBCT), méditant pratiquant depuis plus de 15 ans, formateur en milieu hospitalier à l'accompagnement de la personne en ACP-Focusing et psycho-praticien en libéral. Membre de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness).

**Benoît Magras** : Assistant de service social de formation, Benoît a travaillé une dizaine d'années dans le secteur social. Il est certifié instructeur MBSR, praticien Esprit Clair & instructeur du programme Mindfulness Solidaire. Il est aussi praticien en Gestalt-thérapie. Il est membre actif de l'AFEM (Association française des enseignants MBSR) et de l'IMF (Initiative Mindfulness France).

## Renseignements/réservations

Benoît Magras : benoit.magras@hotmail.fr - 06.78.84.45.85  
Luc Giraud : lucgiraud@mindful-seeds.com – 06 86 38 66 01

BULLETIN D'INSCRIPTION RETRAITE  
« S'enraciner au présent »

Du mardi 15 au samedi 19 juillet 2025  
Au chalet Zen en Bauges – 73340 La Frenière

**Intervenants : Luc GIRAUD & Benoît MAGRAS**

Bulletin à nous retourner **avant le 31 mai**, par courrier accompagné de vos règlements. Un e-mail de confirmation vous sera adressé à réception.

**Participant(e) :**

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Profession/activité : .....

E-mail : ..... Téléphone : .....

Je suis débutant(e) en méditation :  Oui  Non

Je suis débutant(e) en yoga :  Oui  Non

**Je confirme mon inscription par :**

Le versement d'un acompte de 215 € pour l'enseignement (chèque à l'ordre de Benoit Magras), le solde (215 €) sera versé à votre arrivée.

Le versement de 265 € pour l'hébergement et la restauration (chèque à l'ordre de Zen en Bauges)

En cas d'annulation : avant le 1<sup>er</sup> juin 2023, remboursement intégral ; au-delà, pas de remboursement.

Fait le ....., à ..... Signature : .....

Bulletin d'inscription et chèques sont à envoyer par courrier postal à :

**Benoît Magras :**  
**3 rue des Fargues 24100 Bergerac**

Contact : benoit.magras@hotmail.fr - 06.78.84.45.85

## Information et responsabilité

*Nous vous demandons de remplir cette fiche confidentielle afin de garantir de bonnes conditions de travail. L'information donnée reste strictement confidentielle, réservée aux intervenants, et sera détruite à l'issue du stage.*

Je soussigné(e)....., né(e) le ....., participant(e) à la retraite « S'enraciner au présent » du mardi 15 au samedi 19 juillet 2025 au chalet Zen en Bauges – 73340 La Frenière, co-animé par Luc Giraud & Benoît Magras, certifie sur l'honneur être majeur(e) et responsable de mes actes et en assurer les conséquences.

Prends connaissance du fait que ce programme, même s'il peut avoir des effets thérapeutiques, ne se substitue en rien à un suivi médical, thérapeutique ou psychologique.

J'ai pris connaissance et déclare ne pas présenter une des contre-indications somatiques ou psychologiques suivantes :

- dépression en phase aiguë
- trouble bipolaire non stabilisé
- troubles majeurs de l'attention, de la mémoire ou du raisonnement
- séquelles psychologiques actives d'abus physiques, émotionnels ou sexuels
- dissociations
- attaques de panique récurrentes
- troubles psychotiques (hallucinations, délires)
- hyperactivité physique incontrôlable (agitation motrice extrême)
- dépendance active et invalidante à une substance psycho-active (alcool, cannabis etc.)

Je prends connaissance également que certaines affections, notamment émotionnelles, peuvent être réactivées durant ce programme. Je suis informé.e que ce programme propose une retraite de méditation et non pas des séances de psychothérapie. Il n'a donc pas de caractère thérapeutique. Je m'engage, le cas échéant, à poursuivre un travail psychothérapique personnel avec un professionnel de santé (psychologue, psychothérapeute, psychiatre).

Nom et coordonnées de votre médecin généraliste et psychiatre éventuel :

.....

Durant ce stage vous pourrez pratiquer la méditation dans la posture qui vous convient le mieux à chaque instant (coussin, banc, chaise, allongé etc.)

Fait le ....., à ..... Signature :