

Méditation et partage en groupe - Weekend, journée, soirée



Se rencontrer
Se connaître soi
Ralentir pour accélérer
Expérimenter le calme intérieur
Métamorphoser durablement sa vie

Un moment pour soi, expérimental et dans les Alpes (+ 3 mois de suivi)

Pascal



Fabien



Auteur du site [TDAH Adulte](#)
Coach & Formateur & Animateur de stages
Consultant en Système d'information
Cerveau droit, créatif et intuitif

Propriétaire du gîte [L'Aventure](#)
Cuisinier & Accompagnateur de montagne
Président de l'office de tourisme du Champsaur
Cerveau gauche, organisé et séquentiel

[Cliquez ici pour voir les prochaines dates](#)

PRESENTATION GENERALE DE CES RETRAITES POUR SOI-MEME

-> Il s'agit de séances du soir, de journées ou de weekend, dans un contexte relaxant et énergisant à la fois, avec quelques concepts résumés en quelques schémas ou tableaux (que vous aurez en photocopie), et surtout des ateliers, des séances de méditations abordables et très variées, y compris dans des randonnées en moyenne montagne. Animé par moi-même, Pascal, auteur du site www.tdah-adulte.org et coach (www.pascalfaure.com), spécialiste du TDAH & HP (Haut-Potentiel) & HS (Hypersensibilité).

Pour les weekends, le lieu de vie sera le gîte de groupe de mon voisin qui est aussi un centre de vacances agréé (www.gite-aventure.com). Ce sera du Samedi matin au Dimanche soir mais pour ceux qui viennent de loin, il leur est conseillé d'arriver la veille le Vendredi et de repartir le Lundi Matin.



La vallée du Champsaur, ici à l'Automne, est propice à la détente et à une harmonie de groupe

-> Unique dans le monde francophone, Il s'agit de se reposer différemment de l'habitude, sans grasse matinée mais avec des activités énergétiques, apprendre à mieux se connaître à travers sa neuro-atypie et sa propre personnalité, en expérimentant des solutions de bien-être, et bien-sûr rencontrer et vivre avec d'autres personnes atypiques. Cette synergie permet en général d'aller vers un meilleur bien-être à court terme mais aussi à plus long terme, pour atteindre un plus grand épanouissement dans sa vie. Cela concerne les particularités suivantes :

- > TDAH (Trouble du Déficit d'Attention avec ou sans Hyperactivité)
- > HP ou Zèbre (Haut-Potentiels, Surdouance), spectre autistiques
- > Hypersensibles (HS, anxieux, victime d'un burnout et sorti de la dépression)
- > Impulsifs sans que cela nuise à l'harmonie et à la cohésion du groupe.
- > Procrastinateurs avec des problèmes d'organisation, de gestion du temps et des priorités
- > Créatifs avec haute intuition et cherchant la capacité à rebondir et à se réadapter dans leurs vie

-> Cela se déroulera à Pisançon, petit village des alpes à 1000 mètres d'altitudes, entre Gap et Grenoble, et à 2km de Saint-Bonnet en Champsaur.

HEBERGEMENT AU GITE DE GROUPE (Chambre facultative)

L'hébergement est intéressant pour ceux qui viennent de loin.

Ce gîte de groupe agréé est une ancienne ferme rénovée : www.gite-aventure.com.

→ Pour ceux qui viennent de loin donc, 6 Chambres et petits dortoirs sans dépasser 2 ou 3 personnes ensemble.



→ Repas

- ▶ petit déjeuner, déjeuner et dîner compris dans la pension, à l'intérieur ou à l'extérieur
- ▶ Repas de midi : Possibilité de barbecue, pique-nique en groupe.



TARIFS

- Option Pension : (Hébergement + 3 repas dont dîner bio gastronomique le soir) : 50 Euros/jours
- Méditation et Ateliers : A votre convenance et selon vos moyens, par exemple autour de 50 Euros/jours
- Ballade en montagne : 10 Euros pour l'accompagnateur

DEROULEMENT STANDARD D'UNE JOURNEE

- 8H00 à 09H00 : Petit-déjeuner libre précédée par une courte séance de yoga
- 9H00 à 12H00 : Ateliers méditatif (incluant des ballades méditatives en montagne avec l'accompagnateur agréé)
- 12H30 à 14H00 : Déjeuner froid préparé le matin (Panier repas dans la nature ou pique-nique dehors ou au Gîte)
- 14H00 à 16H00 : Temps libre (Marche méditative collective possible avec séances yoga)
- 16H00 à 17H00 : Marche méditative collective et/ou séances yoga
- 17H00 à 19H00 : Conférence et Ateliers, transformer le manque d'attention en mouvement ou actions consciente
- 19H00 à 22H30 : Dîner collectif Gastronomique et Diététique préparé et servi par Fabien + bon temps ensemble

-> Ces horaires seront adaptés à la météo et ne seront pas suivi à na minute près pour de multiples raisons. Les anxieux devront lâcher prise à ce qui les fait souffrir (besoin de tout savoir ou de tout planifier). On va donc apprendre à vivre l'instant présent comme il se présente et lâcher prise sur notre perfectionnisme malsain qui nous fait souvent procrastiner ... Donc ce ne sera pas parfait peut-être au sens où vous l'entendez habituellement ... avec un lâcher-prise sans doute pour ceux qui sont anxieux par rapport à ce qui va se passer dans les heures suivantes, et à l'opposé une certaine cadence à suivre pour les hypoactifs plus insoucians

-> L'énergie que vous allez accumuler vous portera dans les jours suivants durant votre vie de tous les jours

Pêle-mêle ci-dessous quelques concepts que nous observerons et déploierons tous les jours pour qu'ils deviennent évidents



INFORMATIONS PRATIQUES

Ces informations ne concernent pas les soirées méditation pour les gens du Champsaur

INSCRIPTION ET RESERVATION

-> Envoyez un email à pfaure05@gmail.com ou appelez-le au 06.07.60.08.96 (SMS possible à ce numéro).

-> Un petit entretien téléphonique vous permettra d'en savoir plus sur cette retraite stage et décider ensemble si cela paraît adapté à vous, votre situation et vos objectifs.

DATES – LIEU – TRANSPORTS – NE PAS OUBLIER

-> Adresse du lieu : Gite l'aventure - 5, route de la Serre - Pisançon 05500 Saint-Bonnet.

-> Comment y venir :

Possibilité de co-voiturage à partir des grandes villes (vous serez mis en relation une semaine avant)

- 7H de voiture à partir de Paris (Lyon -> Grenoble -> N85 jusqu'à Saint-Bonnet -> D23 jusqu'à Pisançon)
- 2H30 en car à partir de la gare de Grenoble (après 3H de TGV de Paris à Grenoble)
- 20 mn en car à partir de la gare de Gap (Après le train de nuit Paris-Gap)

-> Horaire des trains et cars pour l'aller :

Dimanche (Via TGV Paris-Grenoble)

TGV -> Départ Paris (gare de Lyon) : 11H39 → Grenoble (gare SNCF) : 14H55

BUS -> Départ Grenoble (Gare routière et SNCF) : 07H50 ou 16H15 → Arrivée Saint-Bonnet (champs de foire) : 10H20 ou 18H27

Dimanche (Via train de nuit de Paris pour arriver à Gap Lundi matin)

TRAIN DE NUIT -> Départ Paris (gare d'Austerlitz) : 21H23 → GAP (gare SNCF) : 06H41

BUS -> Départ Gap (Gare routière et SNCF) : 07H10 → Saint-Bonnet (champs de foire) : 07H33

Appelez le coach quand vous êtes arrivé à Saint-Bonnet (j'y serai par défaut le Dimanche à 18H27 et le Lundi à 07H28)

-> Horaire des trains et bus pour le retour :

Samedi (Via Grenoble et TGV Grenoble-Paris)

BUS -> Saint-Bonnet (Champs de foire) : 7H28 et 16H28 → Arrivée Grenoble (Gare routière et SNCF) : 9H48 et 18H48

TGV -> Grenoble (gare SNCF) : 10H23 ou 19H20 → Arrivée Paris 13H22 ou 22H26

Samedi (Via Gap et train de nuit pour Paris)

BUS -> Saint-Bonnet (Champs de foire) : 18H47 → Arrivée Gap (Gare routière et SNCF) : 19H05

TRAIN DE NUIT -> Gap (gare SNCF) : 21H58 → Arrivée Paris Austerlitz 07H38

-> Ne pas oublier :

- Vêtements de sport ou pantalon pas trop serré et peu salissant pour les exercices dans la nature (debout)
- Chaussures de sport ou de randonnée pour marcher en toute sécurité dans la nature
- Vêtements chauds pour l'extérieur (1000 m d'altitude et possibilité de vent forts mais secs)
- Votre réelle envie de vous appuyer sur cette semaine éducative pour évoluer !

Donc à bientôt peut-être ☺

Pascal FAURE

pfaure05@gmail.com