



4, rue des Mariniers 75014 Paris - Tel : 0684991211 -  
S.A.S. au capital de 600€ - RCS Paris 829 615 145 - SIRET 82961514500010  
TVA FR47 829615145

*Organisme de formation, déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755675175  
auprès du préfet de région d'Ile-de-France.*

**Organisme Certifié ICPF-PSI n° A100584  
et enregistré dans le Datadock**

Retraite intensive Esprit Clair ( validante pour la formation)

La prochaine aura lieu du 24 Juin au 1er Juillet 2019 à Dar Maris, Essaouira, Maroc

Coût de la retraite hors frais d'hébergement et vol : 580 euros TTC. Ce coût est inclus dans le forfait de la formation de praticien Esprit Clair.

L'inscription des étudiants qui font la formation à l'année est automatique. pour les externes merci d'écrire une lettre de motivation à esprit.clr@gmail.com car il s'agit d'une formation spécifique et intensive donc ce n'est pas adapté à tous publics.

Les vols sont environ à 120 euros l'aller-retour et l'hébergement en pension complète aux alentours de 40 à 50 euros par jour selon les chambres.

Lieu d'hébergement : Dar Maris  
Réservation vol (Transavia)  
Voici le programme de celle qui a eu lieu en Juin 2018

Stage animé par Yasmine Liénard et Thi Bich Doan

Pratique intensive de méditation silencieuse.

Travail sur les émotions difficiles : les traverser pour les transformer.

Pratique intensive de Tai Chi, Qi gong et d'autres arts martiaux pour l'approche corporelle des émotions et l'entraînement attentionnel.

Horaires : 10h-19h avec pauses certains jours pour marches en pleine nature (cascades, océan, dunes....) ou visites de la ville d'Essaouira.

Programme complet :

Lundi: arrivée

Lundi soir : accueil

Mardi :



4, rue des Mariniers 75014 Paris - Tel : 0684991211 -  
S.A.S. au capital de 600€ - RCS Paris 829 615 145 - SIRET 82961514500010  
TVA FR47 829615145

*Organisme de formation, déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755675175  
auprès du préfet de région d'Ile-de-France.*

**Organisme Certifié ICPF-PSI n° A100584  
et enregistré dans le Datadock**

10h-13h : introduction à la méthode Esprit Clair. Supports théoriques : données des sciences cognitives, des approches de thérapie cognitives et comportementales de la troisième vague, notion de séquelles traumatiques et de schémas . Lien avec les approches contemplatives traditionnelles et les approches corporelles. Par Yasmine Liénard 15h-19h : pratique méditative par Yasmine Liénard

Mercredi : 10h-13h : pratique de tai chi et principes martiaux. Par Thi Bich Doan

15h-18h : travail d'enracinement et de conscience perceptive par les auto-massages et le contact interactif et de positionnement à l'autre. Par Thi Bich Doan

18h-19h : consignes pour la journée de silence

Jeudi : journée de silence à partir de 9h jusqu'à 18h

Guidances de méditation de pleine conscience par Yasmine Liénard

Le langage du corps/esprit, par Thi Bich Doan

Vendredi :

10h- 13h : pratique méditative

Après-midi libre pour excursions, visite de la ville d'Essaouira, massages

Samedi :

9h- 18h : journée de silence méditation et corps, immobilité contemplative et libération du mouvement spontané et autorégulateur

Dimanche: 10h -13h : Débriefing des expériences.

Développer l'attitude d'exploration de l'expérience.



4, rue des Mariniers 75014 Paris - Tel : 0684991211 -  
S.A.S. au capital de 600€ - RCS Paris 829 615 145 - SIRET 82961514500010  
TVA FR47 829615145

*Organisme de formation, déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755675175  
auprès du préfet de région d'Ile-de-France.*

**Organisme Certifié ICPF-PSI n° A100584  
et enregistré dans le Datadock**

Guider les autres : les participants seront invités à guider une méditation et de développer les points clés de la méthode Esprit Clair lors de cette guidance.

Mise en pratique des acquis des modules de l'année.

Après-midi : libre pour excursion marche méditative et baignade dans l'océan

Soir : soirée gnawas. Expérimenter le lâcher prise par le corps et les mouvements

Lundi matin: retour d'expérience, questions, mise au point théorique et évaluation des acquis

Lundi après-midi : départ. Retour Orly

Séminaire validant pour la formation de praticien Esprit Clair : supervision des acquis théoriques et pratiques des étudiants qui suivent le cursus de praticien Esprit Clair. Entraînement à la conduite de groupe et d'instruction de pleine conscience selon le déroulé du protocole Esprit Clair.