Hopis

Live the experience !

WEEK-END EN PLEINE CONSCIENCE

Méditation . Yoga . Respirations

Retraite 2 jours

28 - 30 Juin 2019 en Ile-de-France

PROGRAMME COMPLET

1 PRÉSENTATION

Être **pleinement conscient de l'instant** et de ses sensations, pensées et émotions : cette attitude prônée par les sagesses orientales suscite aujourd'hui l'intérêt des neuroscientifiques et psychologues, car elle **favorise un état mental qui prémunit contre le stress, la dépression et le burn-out**.

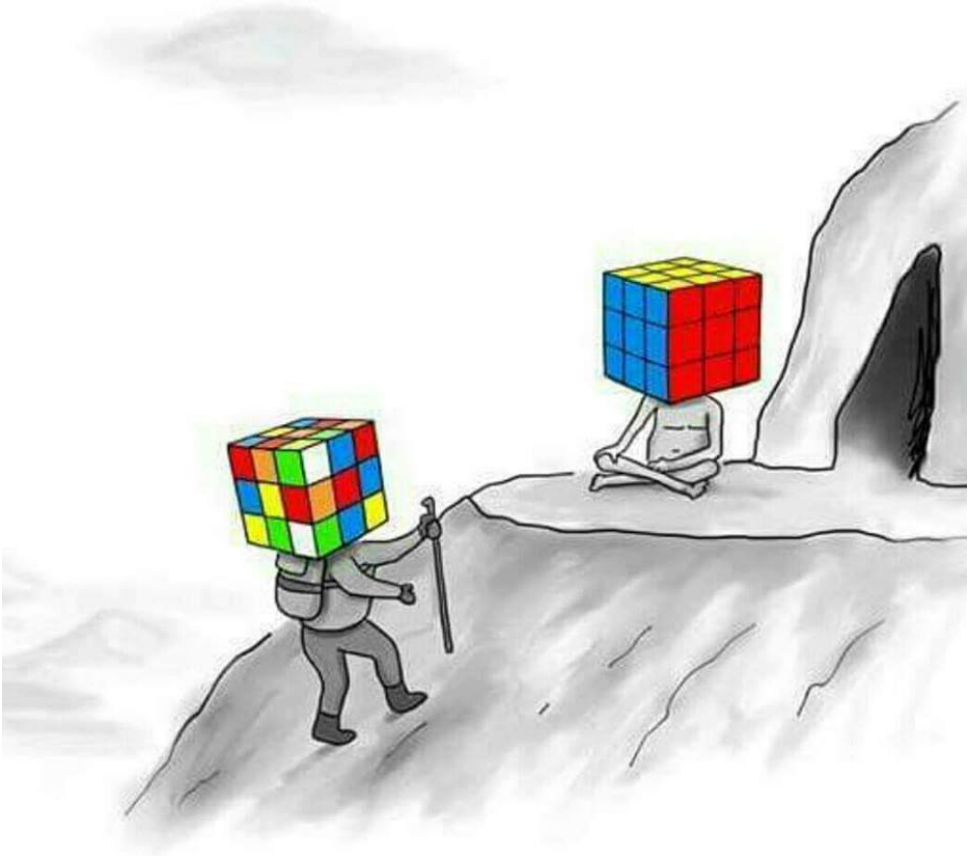
Comment expliquer l'action de la méditation de pleine conscience sur l'état de santé ? **Les mécanismes semblent se situer à deux niveaux** : d'une part, celui de la **régulation cognitive** (les sujets entraînés identifient mieux le début des pensées négatives, et évitent ainsi de les laisser dégénérer en cycles prolongés de rumination) ; d'autre part, celui de la **régulation émotionnelle** : la pratique régulière de la pleine conscience permet de **développer des capacités accrues d'acceptation, de recul et de modulation envers les émotions douloureuses**.
Après avoir longtemps été cantonnée aux domaines de la spiritualité et du développement personnel, la méditation, notamment dans sa forme dite de pleine conscience, vient donc trouver sa place dans notre quotidien.
La méditation répond à des besoins devenus aujourd'hui fondamentaux: Introspection, calme, lenteur, continuité...

Alors que nos conditions de vie tendent à nous imposer toujours plus de sollicitations, d'interruptions, d'agitation, il est peut-être salutaire que les pratiques méditatives nous aident aujourd'hui à éprouver une présence au monde fondée sur le recul et le ressenti non verbal : une forme de conscience attentive et tranquille...

« La vie elle-même devient une pratique de méditation » **tout moment qui n'est pas vécu en conscience est perdu...** , car le défi proposé par la pratique de la pleine conscience est de **ne pas perdre le seul moment où nous sommes réellement vivants**, c'est-à-dire le présent, l'ici et maintenant.

2 OBJECTIFS

- Vivre une expérience individuelle
- Expérimenter les techniques du yoga traditionnel indien, respirer et méditer
- Se recentrer, retrouver son rythme naturel
- Appréhender des outils de pleine conscience pour réguler le stress du quotidien et s'en détacher
- Muscler ses capacités d'attention, de concentration et de présence
- Savoir reconnaître ses émotions et développer son ressenti
- Clarifier ses pensées et développer une vision claire
- Prendre du recul, trouver équilibre et calme intérieur
- Intégrer l'expérience à l'aide de l'intelligence collective du groupe
- Expérimenter les techniques du yoga traditionnel indien, respirer et méditer
- Se recentrer, retrouver son rythme naturel



3 PARTICIPANTS

La retraite « Week-End En Pleine Conscience » s'adresse à toute personne souhaitant s'offrir un temps pour soi, une parenthèse pour un retour à l'essentiel.
Ce stage est ouvert dans la limite de 8 participants au maximum pour garantir la qualité et la profondeur de l'accompagnement proposé.

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour y participer.

hopis.fr © 2019
contact@hopis.fr
06.58.26.26.20

À PROPOS D'HOPIS

Hopis propose des accompagnements individuels, des accompagnements collectifs, des ateliers et des séminaires pour les particuliers et les professionnels.

Hopis est le **fruit de mon parcours de vie**, de la **beauté de mes rencontres** et de la **richesse des enseignements qui m'ont été transmis**. Après avoir travaillé à l'Organisation des Nations Unies auprès de l'État Major Français et à la suite d'une rencontre déterminante, j'ai reçu une transmission empirique auprès du Goswami Yoga Institute.

Les enseignements de Shri Shyam Sundar Goswami m'y ont été transmis, pendant 10 ans, dans la philosophie du yoga traditionnel indien. Encouragé par mes Maîtres, j'ai entrepris des travaux de recherche à l'Université de Lille 2 portant sur la sophrologie (qui prend ses sources dans le yoga traditionnel indien), le trekking et la méditation naturelle. J'ai ensuite poursuivi mes recherches à la la Faculté de médecine de Lille en menant **des travaux sur la réduction du stress par la pleine conscience.**

hopis.fr © 2019
contact@hopis.fr
06.58.26.26.20

Sébastien Ferré
Fondateur de Hopis

Mon expérience professionnelle s'est alignée avec mon cheminement intérieur: j'ai travaillé pendant 10 ans dans le management sportif de haut niveau, **l'aide à la gestion du stress des équipes** ainsi que l'accompagnement à la gestion mentale des athlètes. Diplômé de l'école de coaching d'HEC Paris, j'ai accompagné pendant plusieurs années des cadres dirigeants ainsi que des équipes de cadres supérieurs au sein du cabinet Accenture reconnu comme le leader mondial du conseil et de la haute performance.

Tous ces enseignements inspirent la démarche d'Hopis et ses propositions qui restent cependant libres de toute attache particulière.

J'ai créé Hopis dans l'intention de transmettre au plus grand nombre ce que j'ai reçu.

Il me semble que la plupart des personnes qui participent à des conférences, stages, formations, etc... entendent énormément d'information ; mais en cela très peu de transmission a lieu, il s'agit surtout d'information donnée et d'information reçue. Habituellement, celle-ci va directement au niveau du mental, et reste exactement là, dans le mental, demeurant simplement de l'information. En général, dans une vraie transmission, la personne - ou l'enseignant - ne donne pas simplement de l'information, il donne son expérience de vie, cela émane d'un corps de sagesse, de connaissance chez ces personnes. **Lorsque c'est donné ainsi, il s'agit d'une transmission..**

contact@hopis.fr
06.58.26.26.20

WEEK-END EN PLEINE CONSCIENCE
Méditation . Yoga . Respiration

INTENTION

Transmission de la **connaissance empirique** pour une meilleure intégration des pratiques proposées.
Ce stage offre aux participants une **parenthèse de 2 jours** pour un **retour à l'essentiel.**

THÈMES ET PRATIQUES ABORDÉS

- **Intégrer la pleine conscience par la pratique**
- **Gestion du stress et de l'anxiété** par la pleine conscience
- Pratique de la **méditation**
- Expérimentation et pratique de différentes **techniques de respiration**
- **Gestion des émotions** par la pleine conscience
- **Pratique du yoga** pour tous niveaux
- Exercices approfondis pour **rentrer dans l'instant présent**
- Exercices brefs à **pratiquer au quotidien** en toutes situations
- Exercices en action pour **agir et vivre en pleine conscience**

hopis.fr © 2019
contact@hopis.fr
06.58.26.26.20

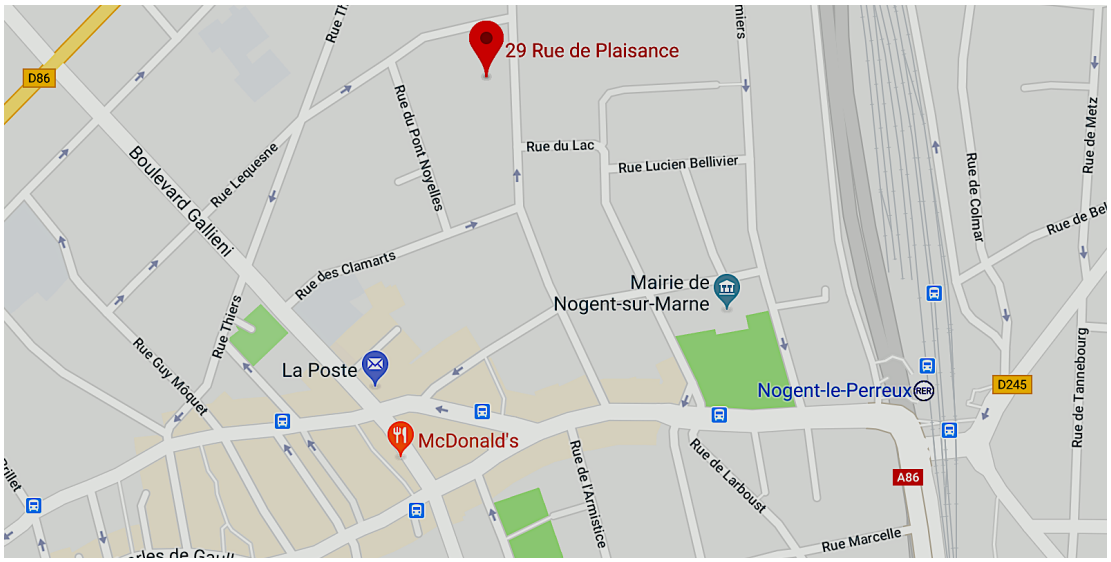
6 LIEU DU STAGE

Le stage a lieu au 29 Rue de Plaisance, 94130 Nogent-sur-Marne au sein d'une communauté de moniales qui nous accueillent avec les meilleures intentions.

J'ai choisi cet endroit pour ce stage car il réunit toutes les conditions nécéssaires au voyage qui vous est proposé au cours de ce week-end ; ce voyage commence au moment où vous choisissez d'y participer.

POUR S'Y RENDRE
RER E : Gare de Nogent le Perreux, 94130 Nogent-sur-Marne

En voiture : Possibilité de parking privé sur place.



contact@hopis.fr
06.58.26.26.20

INFOS PRATIQUES

DURÉE : 2 jours
Du vendredi 28 Juin au dimanche 30 Juin 2019

LIEU : 29 Rue de Plaisance, 94130 Nogent-sur-Marne.

HORAIRES :
Accueil **: Vendredi 28 Juin entre 17h et 18h**

Départ **: Dimanche 30 Juin à 17h**

TARIF ATELIER :
- **Tarif Individuel, financement personnel : 360 euros**

- **Tarif Entreprise : 600 euros**

L'aspect financier ne doit pas être un frein.
Des facilités peuvent êtres accordées selon les besoins.
Nous contacter: 06.58.26.26.20

HÉBERGEMENT : Tarif chambre en pension complète :
Chambre individuelle avec douche et wc: 70€/jour - petit dé jeuner, déjeuner et dîner compris

INSCRIPTION :

- Le nombre de places étant limité à 8 participants, la réservation deviendra effective à réception du bulletin d'inscription accompagné du règlement libellé à l'ordre de Sébastien Ferré.
- À retourner à l'adresse suivante :

Sébastien Ferré, Cabinet Lemercier - 36 rue Lemercier 75017 Paris

Renseignements :

Tél.: 06.58.26.26.20 - Courriel : contact@hopis.fr
- Site : www.hopis.fr

Hopis

Live the experience !

contact@hopis.fr
+33(0)6.58.26.26.20

www.hopis.fr