

Séminaire d'études au Ladakh (himalaya indien) « Méditation pleine conscience et vibrations sonores »

du 17/06 au 30/06/2018



Intervenants :

Nathalie Leconte, médecin, porteuse du projet, accompagnatrice,
Catherine Clément, psychiatre,
instructrice en MBSR
David Baconnet, chanteur, sonothérapeute

Prix 2000 euros hors aérien
Déductible en frais professionnels pour
les soignants.

Ce séminaire a pour objet l'immersion dans la culture ladakhie profondément imprégnée du bouddhisme et la découverte des effets thérapeutiques de la méditation pleine conscience et du travail sur le souffle et les vibrations sonores.

De village en village nous irons à la rencontre des populations de cette région également appelée « petit Tibet » accompagnés de nos guides locaux.

Des séances de méditation quotidiennes nous permettront de traverser les différentes étapes de la méditation pleine conscience issue de la pratique ancestrale du Vipassana

Des ateliers chant et vibrations sonores nous permettront d'expérimenter les effets bénéfiques du chant et des vibrations sonores au travers des mantras, ragas et autres sons tibétains

Une aide médicale à la population est prévue dans 2 villages.

Programme du séminaire d'études au Ladakh

« Méditation pleine conscience et vibrations sonores »

du 17/06 au 30/06/2018

J0 -J1 16 et 17/06 : Voyage France-New-delhi-Leh. Accueil à l'aéroport et installation à l'hôtel. Repos. 17H : Réunion de présentation et dîner	J8 24/06 : Matin : Trek jusqu'à Temosgam village (3h de marche silencieuse) AM: Méditation et atelier voix. Nuit à l'hôtel
J2, 18/06 : Leh : Méditation et atelier voix au monastère de Sankar Temps libre et repos pour acclimation à l'altitude Nuit à l'hôtel	J9 25/06 Transfert à Lamayuru, visite du monastère Méditation et atelier voix Nuit à l'hôtel
J3 19//06 : Leh : Méditation et atelier voix au Shanti Stupa meditation hall Temps libre et repos pour acclimation à l'altitude Nuit à l'hôtel	J10 26/06 : Transfert à Taktak Méditation et atelier voix au monastère Nuit en campement
J4 20//06 : Transfert au village de Likir, visite du village, méditation et atelier voix au monastère, Nuit en guest house	J11 27/06 : Transfert à Korzok pho stay, rencontre avec les nomades, campement
J5 21/06 : Likir : Matin : Aide médicale à la population AM : Méditation et atelier voix Nuit en guest house	J12 28/06 : Court transfert au lac Tsomoriri, méditation et atelier voix au bord du lac, campement
J6 22/06: Matin : Transfert à Yang Thang et trek (3h de marche) jusqu'à Schukpachen village. En fin de journée méditation et atelier voix. Nuit en guest house	J13 29/06 : Retour sur Leh Débriefing Nuit à l'hôtel
J7 23/06: :Matin Visite du village, aide médicale à la population AM :méditation et atelier voix Nuit en guest house	J14 30/06 : Transfert à l'aéroport et vol retour pour New-delhi

Ce programme est susceptible d'éventuelles modifications et certaines séquences interverties.



Association Corps et Rivages
nathalie-leconte@wanadoo.fr 06.60.83.80.47

Informations pratiques pour le séminaire d'études au Ladakh

« Méditation pleine conscience et vibrations sonores »

du 17/06 au 30/06/2018

Informations pratiques

Budget : Le prix comprend l'hébergement en chambre double en pension complète, les transferts et les ateliers décrits dans le programme.

Ne comprend pas le vol France-Leh, les boissons et les dépenses personnelles.

Formalités: Visa à se procurer auprès de l'ambassade de l'Inde à Paris

Une assurance assistance, rapatriements, frais médicaux est obligatoire.

Santé : Vaccinations habituelles, hépatite A et B recommandées

Ce séjour a lieu en altitude : Leh est à 3600m, Likir et Lamayaru 3510, le lac Tsomoriri à 4500 m d'altitude. Il faut donc prévoir de s'acclimater progressivement et prendre les précautions d'usage.

Voir toutes les informations sur le site du ministère des affaires étrangères/Inde/ rubrique santé

Public : Cette formation s'adresse aux soignants et à toute personne intéressée par le sujet et pouvant supporter l'altitude et des conditions de confort variables (3 nuits sous tente et 4 nuits chez l'habitant)

Association Corps et Rivages

nathalie-leconte@wanadoo.fr 06.60.83.80.47

