



LKB "Ateliers de l'Âme – LKB Soul Workshops" 2020

- 4 jours en été : 14 – 15 – 16 & 17 juillet 2020
- 4 jours en hiver : 15 – 16 – 17 & 18 décembre 2020

au Centre Vedantique Ramakrishna à Gretz Armainvilliers

Préambule :

Depuis 10 ans j'amène des groupes de professionnels du coaching à se retirer pendant 2 jours, à chaque saison, dans un lieu de méditation et de pratique spirituelle.

En 2020 je vous invite, coaches professionnels, en activité ou pas, et tous ce qui ressentent le besoin de prendre un temps de recul pour eux-mêmes, à se réunir pendant 4 jours en été et/ou en hiver.

Il est très difficile physiquement et mentalement de continuer à donner son temps et son énergie aux autres si nous ne prenons pas nous-mêmes un temps de récupération pour soi. Ces 4 jours, 2 fois par an, ont pour but de vous aider à prendre rendez-vous avec vous-même pour vous ressourcer. Mes années de pratiques de yoga et de coaching sont au service de votre bien-être.

Lors de ces 4 jours de retraite vous aurez l'occasion d'expérimenter le savoir-faire d'autres facilitateurs venant du réseau LKB. Un programme spécifique vous sera adressé au début du 2ème et 4ème trimestres 2020.

Le Cadre Global :

Curieusement, c'est ce cadre temporel soutenu, qui apaise l'esprit et entraîne le mental vers une concentration sereine.

Les matinées :

* indique les activités partagées avec l'ensemble des membres et visiteurs de l'Ashram.
Les activités en **violet** indiquent ce qui est propre aux participants des LKB Ateliers de l'Âme.

06h00	Chants Védiques *
06h15	Méditation en silence *
07h00	Ecoute de la lecture *
07h15	Pratique de yoga asana (assouplissements, nettoyage des organes, récupération d'énergie, étirements, postures de yoga) avec Lynne
08h00	Petit-déjeuner *
08h30	Karma Yoga (essentiellement l'épluchage des légumes pour le déjeuner) *
09h00	Temps libre
09h30	ATELIER
12h00	Déjeuner *

Les après-midi :

* indique les activités partagées avec l'ensemble des membres et visiteurs de l'Ashram.
Les activités en **violet** indiquent ce qui est propre aux participants des LKB Ateliers de l'Âme.

12h30	Karma yoga *
13h00	Temps libre
14h00	ATELIER
16H30	Afternoon tea *
17h00	Relaxation profonde (Yoga Nidra : un appel à l'intégration du système central nerveux), avec Lynne
18h00	Méditation *
19h30	Dîner *
20H30	Service du soir *
21h00	Temps libre (accessoirement, pour dormir !!!)

Les conditions :

Pour que l'équipe de LKB s'engage, un **MINIMUM de 6 inscriptions fermes** sont nécessaires. Merci de nous adresser votre bulletin d'inscription, même longtemps en avance, si votre décision est prise.

L'engagement financier :

Retraite de 4 jours complets :

- Frais pédagogiques : 600 € HT (720 € TTC) à régler à LKB Associates, en même temps que votre inscription.
- Frais d'hébergement : 240 € TTC (nuitées + repas) à régler sur place au Centre Védantique

LKB prend en charge la location de la salle de conférence.

Merci de prévoir des chaussures faciles à ôter car interdites dans l'espace de yoga et de méditation.

A noter : Savon, gel douche, shampoing, etc. ne sont pas fournis par le centre, merci d'apporter vos effets personnels.

Les dates :

Été : 14 – 15 – 16 & 17 Juillet 2020

Hiver : 15 – 16 – 17 & 18 Décembre 2020

Le lieu :

Ashram de Gretz

64, boulevard Victor Hugo – 77220 GRETZ
www.centre-vedantique.fr

Venir en RER : Ligne Eole (Gares Hausman-Saint-Lazare ou Magenta-Gare du Nord) direction Tournan (Trains marqués TORE, TIRE ou TARI).

Le Centre se trouve à 10 mn à pied de la gare de Gretz : prendre la passerelle "sortie rue d'Alsace" et suivre le boulevard Romain Rolland jusqu'au n° 1.

Venir en voiture : Gretz se trouve à trente kilomètres au sud-est de Paris, en Seine-et-Marne



A propos de Lynne BURNEY :



Professeur de yoga diplômé depuis 1993 par la Fédération Française de Hatha Yoga. Membre fondateur de la SF Coach et présidente de son Comité d'Agrément et de Déontologie pendant 4 ans. Fondatrice de LKB School of Coaching en 2000. Master Coach depuis 2002 avec l'International Coach Federation. Enseignant des techniques de Clean Coaching depuis 2008. Constellateur des Systèmes Familiaux et Professionnels depuis 2010.

Ses sources d'inspiration et de savoir : Shri Mahesh & Lucienne Lecoin-Barrelier (Yoga Traditionnel), Françoise Cavé & Dominique Laugéro (PNL), Annie Linden & Steve Goldstone (Hypnose Eriksonienne), David Grove & Jennifer de Gandt (CLEAN), Penny Tompkins & James Lawley (Modélisation Symbolique), Birgit Knegetorf et Albrecht Mahr & Ty Francis (Constellations), James Navé (Creative Writing), Pierre Blanc-Sahnoun (Approche Narrative), Maurice Brasher (Process Work de Arnold Mindell). Ty Francis (Coaching Systémique avec Constellations).

Et la source de ma propre évolution spirituelle et donc professionnelle, est Swami Veetamohananda (Swamiji), Président et Guide Spirituel au Centre Védantique de Gretz.

LKB Ateliers de l'Âme 2020

Été : 14 – 15 – 16 & 17 juillet 2020 Hiver : 15 – 16 – 17 & 18 décembre 2020

Bulletin d'inscription

NOM :

PRENOM :

ADRESSE PERSONNELLE :

VOTRE SOCIETE :

ADRESSE :

VOTRE FONCTION :

TELEPHONE (bureau) :

TELEPHONE (domicile) :

PORTABLE :

ADRESSE MAIL :

Règlement par virement bancaire, coordonnées ci-dessous :

(LKB Associates remboursera les sommes versées en cas d'annulation de la formation de son fait)

IBAN : FR76 3006 6102 5100 0103 7100 183 - BIC : CMCIFRPP

CONDITIONS D'ANNULATION :

Nous tenons à vous informer qu'en cas d'annulation de votre inscription avant le début de la formation, il sera dû, à titre de compensation par le stagiaire défaillant une indemnité fixée de la façon suivante :

- **moins de 15 jours avant le démarrage de la formation** : 50 % du montant total vous sera facturé ou le sera à votre entreprise
- **moins de 8 jours avant le démarrage de la formation** : 100 % du montant total vous sera facturé ou le sera à votre entreprise

***UNE CONVOCATION VOUS SERA ENVOYEE PAR MAIL ENVIRON 10 JOURS
AVANT LE DEBUT DE LA FORMATION***

Date :

Signature :

LKB ASSOCIATES

3, parc de Lattre de Tassigny – 92400 COURBEVOIE – FRANCE

Tél. : 33 (1) 49 05 46 31 – Fax : 33 (1) 43 34 09 42 – www.lkb-coaching.com – LKB@wanadoo.fr