



MÉDITATION – JING ZUO - Pratique de Méditation Intensive

Formateur : Patrick Shan

BULLETIN D'INSCRIPTION

DATES ET LIEUX DU STAGE:

- du 7 au 11 décembre 2026 – 5 jours
- Le Campus du CEDRE - 51 rue Nationale – 56410 Erdeven

Nom.....Prénom.....
Profession actuelle:.....
Téléphone mobile :.....Email :.....
Adresse :.....
.....

MONTANT DU STAGE :

	Financement personnel
	16€/heure
Frais de dossier	50€*
Frais de formation	640€
Frais hébergement dortoir	250€

MODES DE RÈGLEMENT (cocher le règlement choisi):

- ☐ Chèque (encaissé le 10 du mois)
☐ Virement (le 10 du mois)
☐ Espèces

- o Règlement comptant sans escompte
o Règlement en 3 fois SANS FRAIS :
- Rgl 1 : 300€ d'acompte + frais de dossier, à l'inscription
- Rgl 2 & 3 : 295€ (solde 1 mois avant le stage)

Attention : Chaque document (inscription, CGI, règlement) doit être signé et renvoyé au CEDRE.
Les dossiers incomplets ne seront pas pris en compte

Date :

« Lu et approuvé
Nom, Prénom, Signature :

Conditions générales d'inscription Stages 2026

1. Candidature :

Candidats hors CEDRE :

La formation est ouverte à toute personne ayant les prérequis indispensables stipulés dans le dossier de candidature, qui comprend, outre les présentes conditions : une copie de la carte d'identité, un dossier de positionnement, un bulletin d'inscription, une photo, et le règlement de l'inscription à la formation (non encaissé tant que la candidature n'est pas validée).

Ces documents doivent être dûment remplis et signés. Tout dossier de candidature incomplet ou illisible ne sera pas traité.

Etudiants inscrits à l'année au CEDRE :

Chaque étudiant du CEDRE est admis d'office au stage de son choix.

2. Inscription :

L'inscription d'un(e) participant(e) à un stage n'est acquise qu'après la réception du dossier d'inscription complet.

Toute inscription à une formation du CEDRE vaut acceptation sans réserve du montant de la formation, des modes de règlement et des conditions générales d'inscription.

3. Tarif/Financement (cf. bulletin d'inscription) :

Financement personnel :

Montant par participant, quelle que soit sa situation familiale ou sociale.

frais de dossier : 50€

frais de formation : à partir de 384€

En cas d'inscription à 2 stages dans l'année, une remise de 5% est accordée à partir du 2^{ème} stage à l'exception du Clinicat et de la formation continue.

Cette remise est réservée aux étudiants du CEDRE

4. Règlement (cf. bulletin d'inscription) :

Le règlement intégral du stage donne droit à la participation aux cours correspondants.

Ce montant n'inclut pas les frais de déplacements, de repas, d'hébergement et tous autres frais annexes, qui restent à la charge du participant.

L'intégralité du montant du stage doit être réglée avant le début de la formation.

Pour 1 stage, deux modes de règlement sont proposés :

1) comptant sans escompte à l'inscription, par chèque ou virement.

2) en 2 fois avec acompte de 250€ et solde 1 mois avant la formation

Pour 2 stages : une 3^{ème} modalité est acceptée :

3) en 3 fois sans frais par chèque (remise des 3 chèques à l'inscription) ou virement. Encaissement du premier versement à l'inscription, puis le solde 1 mois avant la formation.

5. Présence :

La présence au stage est validée par la signature d'une feuille de présence, par le formateur et par l'étudiant.

En cas d'absence inévitable, une justification doit être fournie au CEDRE par écrit.

6. Changements lieux et dates:

En cas de nécessité, le CEDRE se réserve la possibilité de modifier le lieu de stage, tout en restant dans un rayon de 150 km par rapport au lieu initialement prévu.

Le CEDRE se réserve le droit exceptionnel de déplacer la date d'un stage de formation prévu. Sauf impondérable de dernière minute, ce report sera notifié par courriel aux participants un mois au moins avant la date initialement prévue.

Ces changements organisationnels ne peuvent donner lieu à aucune annulation et/ou demande de remboursement de la part de l'étudiant(e).

7. Annulation du fait de CEDRE:

En cas d'annulation de la formation initialement prévue, les participants seront intégralement remboursés.

8. Rétractation/Désistement/Abandon :

Une rétractation est possible dans un délai de 10 jours (excepté si la formation a déjà démarré) courant à partir de la date de signature de l'inscription, par lettre recommandée avec AR. Le règlement est alors restitué à l'exception des frais de dossier. Au-delà de ce délai, aucun règlement ne sera restitué.

En cas de désistement de la part d'un(e) participant(e) moins d'un mois avant la date du début de la formation, le CEDRE n'est tenu à aucun remboursement. Dans tous les cas, les frais de dossier et l'acompte restent acquis au CEDRE.

En cas d'abandon de la part d'un(e) étudiant(e) au cours de la formation, quel qu'en soit le motif, le CEDRE ne procède à aucun remboursement. *

* exception : s'il est avéré, sur la base d'un certificat médical, que la situation de santé d'un(e) participant(e) ne lui permet pas de poursuivre sa formation, un remboursement du solde de sa formation est possible.

9. Exclusion :

Tout manquement aux valeurs du CEDRE, toute attitude portant atteinte au bon déroulement des cours, à la dégradation des locaux, au bien-être ou à l'intégrité des participants ou des formateurs, sont susceptibles d'exclusion immédiate et sans remboursement.

Date, Mention « Lu et approuvé », nom, signature

MÉDITATION – JING ZUO

Formateur : Patrick Shan

PROGRAMME

Tout étudiant ou praticien de médecine chinoise se doit de pratiquer régulièrement une forme de méditation, pour clarifier l'esprit et le jugement Leung Kok Yuen

Pour bien entendre au dehors, il faut d'abord savoir faire le silence au dedans Patrick Shan

Objectif :

Ce stage permet la mise en pratique de ces conseils à l'aide d'une forme de méditation très simple intitulée Jing Zuo Hu Xi « assis, calmement, respirer ». Trois mots associés aux trois Trésors – San Bao – qui font de cette méditation une pratique universelle, à la base de toutes les formes de méditations existantes. Dépouillée de tout emballage culturel ou religieux, cette pratique peut être enseignée aux patients, individuellement ou en groupe, dans le cadre des *méthodes pour calmer le Cœur*.

La forme volontairement intensive de cette session et le découpage horaire précis des activités sont destinés à maintenir l'esprit dans un état de concentration permanent. L'effet nettoyant sur les pensées est important et induit rapidement un état de conscience profond. Les séances de méditation assise (d'une durée totale d'environ 10 h par jour) sont entrecoupées de marches silencieuses ou de posture debout, pendant lesquelles la méditation se poursuit. Chaque journée de méditation génère un processus intérieur précis s'accompagnant de difficultés spécifiques que l'intervenant aide à franchir au fur et à mesure. C'est pourquoi le stage doit être abordé collectivement, dès le 1^{er} soir, et ne peut être pris en cours de route.

Déroulement : du 7 au 11 décembre 2026

- Jour 1 - lundi :
Arrivée entre 16h et 17h30 - Installation dans les chambres - Repas vers 19H.
Introduction au stage à 20H30 - Première méditation de 21H30 à 23H.
- Jours suivants – mardi à jeudi :
Lever 4H30 - Méditation de 5H à 7H30 - Petit déjeuner à 8H - Travail manuel de 9H à 9H30 - Méditation de 10H à 12H - Déjeuner à 12H30
Temps libre en silence
Méditation de 14H30 à 16H30 - Collation à 17H - Méditation de 17H30 à 19H – Dîner à 19H30 - Méditation de 21H à 23H - Méditation individuelle en plein air après 23H (si le temps le permet - facultatif)
- Dernier jour - vendredi:
Lever 4H30 - Méditation de 5H à 7H30 - Petit déjeuner à 8H –
Nettoyage et rangement de 9H à 10H - Méditation de 10H30 à 12H - Déjeuner à 12H30
Fin du stage à 14H.

Hébergement et restauration :

Compte tenu des horaires, des temps de silence et de la dimension particulière de ce stage, il se réalise en immersion, c'est-à-dire en pension complète.

Les repas, élaborés et réalisés avec des produits locaux, sont pris collectivement. Le menu, identique pour tout le monde, est végétarien.

Sont prévus, le petit déjeuner, le déjeuner, une collation et le dîner.

Des boissons chaudes et froides sont disponibles tout au long de la journée.

L'hébergement a lieu en dortoir.

Les toilettes et salles de bain sont partagés