

Retraite de Méditation Pleine Conscience

en groupe 5 jours du 9 au 14 Août

Cette pratique contribue à approfondir la compréhension de notre propre esprit et peut changer profondément notre vie. Les journées se déroulent au rythme de huit heures de pratique assise et en marchant, ponctuées de séances d'étirement et relaxation. Des causeries sur les divers aspects de la pratique ainsi qu'un encadrement de suivi personnalisé de manière à tirer tout le parti possible de la retraite.

Enseignante: Anne Soulet

Hébergement collectif en yourte , tipi ou tente individuelle

www.espace-de-silence.com

Tarif 515 euros

ou chambres à Cabrières avec supplément

www.masdespetitsloups.com



Renseignements:

<http://www.mbsr-nimes.com>

Tel : 04 66 84 72 15

annesoulet@gmail.com