

La pleine conscience

Journée silencieuse intensive « bhaj »

40 mercredis par an

Entre 10h à 17h

Venez pour 15mn,
1h ou plus

Lieu : Harmonîmes

Nîmes-ouest



La pratique silencieuse contribue à approfondir la compréhension de notre propre esprit et peut profondément changer notre vie.

C'est dans le silence que se dévoile la source de notre énergie

Il est recommandé d'avoir une pratique personnelle au préalable car il n'y a pas d'instruction ce jour là.

La journée se déroule au rythme de pratiques assises et marchées, ponctuées de plages d'étirement et relaxation. Vous pouvez apporter votre déjeuner tiré du sac à déguster entre 12h30 et 13h30.

Tarif : participation consciente.

Pour plus de renseignements :
http://www.mbsr-nimes.com/programmes_de_soutien.html
Tel : 04 66 84 72 15
annesoulet@gmail.com

Cette journée est réservée pour des moments de pratique en silence et ensemble. Il est important de vous renseigner avant le jour J. choisi afin d'en connaître les détails.pour nous rejoindre et en profiter pleinement.