

# Retraite de Meditation de Pleine Conscience

Apprendre à se relaxer, à ne plus se laisser submerger par des pensées parasites négatives, se connecter avec le bien être en soi, donner une nouvelle orientation à sa vie dans la bienveillance et la créativité



## Dates 2017/2018

9/10 Septembre

14/15 Avril

28/29 Octobre

19/20 Mai

Ces séjours sont offerts pour les personnes qui souhaitent découvrir et s'initier à la pratique de méditation de pleine conscience suivant les pratiques développées dans le programme MBSR

[www.espace-de-silence.com](http://www.espace-de-silence.com)

## Programme

Enseignements guidés de méditation

Pratique de Yoga

Pratique de méditation marchée

Instructions pour une pratique quotidienne en autonomie

Journée: 60 €

ou 80 €/2jours( hébergement compris)

Info/Inscriptions:

Myriam: 06 86 69 30 55

Anne: 04 66 84 72 15

