

La pleine conscience

Retraites silencieuses de Méditation guidée en groupe

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.

Hébergement:

yourte , tipi ou votre tente sur place

Un enseignant guide la retraite

Enseignement: un enseignant guide la retraite

Tarif: nous consulter



Renseignements:

myriam.brunel@nordnet.fr

06 86 69 30 55

annesoulet@gmail.com

04 66 84 72 15