

Les journées se déroulent au rythme de huit heures de pratiques assises et marchées, ponctuées de plages d'étirements et relaxations guidées.

Des enseignements sur les divers aspects de la pratique seront dispensés ainsi qu'un encadrement de suivi personnalisé de manière à éviter rigidité et souffrance inutile.



RETRAITE SILENCIEUSE
intensive de groupe
24 /29 Juillet et 19/24 Août 2020
à L'ESPACE DE SILENCE
à Cabrières

La pratique intensive silencieuse contribue à approfondir la compréhension de notre esprit et peut profondément changer nos vies
Chacun pourra suivre son propre rythme avec le soutien bienveillant de l'enseignante

Tarif : 580 €

Ce tarif comprend les enseignements, l'hébergement sur place et les repas bio
Si vous souhaitez un logement individuel :possibilité de chambre à Cabrières à 3km (non inclus dans le tarif) contactez Liz Les Salamandres 06 52 43 54 20 ou 09 67 09 09 30

Pour plus de renseignements

www.mbsr-nimes.com

www.espace-de-silence.com

Tél : 04 66 84 72 15

annesoulet@gmail.com

