

La pleine conscience

Retraite silencieuse intensive

15-22 février 2020

Lieu :
"Maison Quaker"
à Congénies



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

<http://mbsr-nimes.com>

page : [programmes de soutien.html](http://mbsr-nimes.com/programmes%20de%20soutien.html)

Les journées se déroulent avec une attention portée sur la douceur et la bienveillance dans des pratiques assises et marchées, ponctuées de plages d'étirement et relaxation guidée. Un enseignement journalier sur la méthode et les outils judicieux à la pratique sera prévu ainsi qu'un encadrement personnalisé. Vivre autrement nos difficultés et nous engager sur la voie du bonheur résumant la sagesse qui s'impose quelles que soient les circonstances.

Tarif : 495 € à 955 € (enseignement, hébergement et repas bio compris)

Hébergement:

<http://www.maison-quaker-congenies.org/fr/>

Et pour plus de renseignements :

Contactez Anne Soulet

Tel : 04 66 84 72 15

annesoulet@gmail.com

<http://mbsr-nimes.com>