

**La pleine conscience**

# Retraite silencieuse intensive

**23 fév.-2 mars 2019**

**Lieu :**  
**"Maison Quaker"**  
**à Congénies**



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

Témoignage d'un retraitant sur le lien <http://www.jfl-mieuxetre.com/2016/03/28/retraite-mediter-1ere-partie/> et 2<sup>ème</sup> partie

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 souffrances et nous engager sur la voie du bonheur résumant la sagesse qui s'impose quelque soient les circonstances.

**Tarif :** 475 € à 915 € (enseignement, hébergement et repas bio compris)

<http://mbsr-nimes.com>

[voir programmes de soutien.html](http://mbsr-nimes.com/voir-programmes-de-soutien.html)  
et

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

Pour plus de  
renseignements :

<http://www.mbsr-nimes.com>

**Tel : 04 66 84 72 15**

[annesoulet@gmail.com](mailto:annesoulet@gmail.com)