

# Méditation Pleine Conscience / Mindfulness

## Stages-Retraites Eté 2019

### - " Jeûne & Pleine Conscience "

**Samedi 06, Dimanche 07, Lundi 08, Mardi 09, Mercredi 10 Juillet.**

Envie de lâcher, d'éliminer, de vous purifier ? Besoin de vous délester du superflu, de tout le superflu tant au niveau du **corps, du cœur que de l'esprit** ?

Durant ces **5 jours** je vous propose un **triple Jeûne** : méditatif, alimentaire et médiatique. En retrait du trop plein ambiant, offrir un vrai temps de vacance aussi bien à votre corps qu'à votre mental, et plus encore à votre Être profond qui n'aspire qu'au retour au calme et à la sérénité.

*Méditation guidée & silencieuse - Marche méditative, lente ou active, jardin & forêt - Temps de repos - Jeûne partiel progressif dans le respect de chacun - Temps de partage.*

**Repas de midi** : chacun apportera ses fruits et légumes crus ou cuits à sa convenance.

**Horaires** : 9h30 à 18h.

**Tarif Particuliers**: 400€ dont 100€ d'acompte. Associations et Professionnels : 460€.

Possibilité de venir seulement le week-end ou les 3 jours suivants.

### - Retraite "A la Rencontre de Soi "

**Du Samedi 27 au Mercredi 31 Juillet.**

A la rencontre progressive et tranquille du Silence... et de soi-même...

Découvrir les vertus du Silence, son impact sur notre état mental tout autant qu'émotionnel et physique. Tranquillement se laisser approcher, prendre le temps et redécouvrir au cœur de cette aventure, enfoui tout à l'intérieur, le "trésor en soi".

Invitation à nous laisser Être qui nous sommes vraiment - Ecouter le doux Silence en Soi.

*Alternance méditations guidées ou silencieuses - Marche méditative - Temps de Repos.*

**Horaires** : 9h30 à 17h30. **Repas** : prévoir un plat sucré ou salé que nous partagerons.

**Tarif** : 330€ dont 100€ d'acompte. Associations et Professionnels : 400€ (100 d'acompte)

Possibilité de venir seulement le week-end ou les 3 jours suivants.

Ces Stages/Retraites sont non résidentiels : possibilité de chambres d'hôtes aux alentours.

Ces rencontres se déroulent aux Fichères et sont animées par Fabienne AUBRY,  
Psychothérapeute, psychomotricienne, formée à la MBSR par l'équipe du CFM :  
Center for Mindfulness fondé par **Jon Kabat-Zinn**, Massachusetts - USA.

**Fabienne AUBRY - Instructrice Mindfulness**

**8 Les Fichères - 79220 COURS - 05 49 77 52 10 - aubryfab@wanadoo.fr**

**[www.pleine-conscience-niort.fr](http://www.pleine-conscience-niort.fr)**