

Méditation Pleine Conscience / Mindfulness

Stage-Retraite Juillet 2019

"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 ou plus exactement redécouvrir ce que nous connaissons intuitivement tout au fond de nous-mêmes, à savoir, les vertus du Silence, son impact sur notre état mental tout autant qu'émotionnel ou physique.

Tranquillement, à notre rythme, nous laisser approcher, prendre le temps et retrouver au cœur de cette aventure, enfoui tout à l'intérieur, ce "trésor en soi".

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

Durant ces 5 journées, nous alternerons :

Méditations guidées ou silencieuses -

Marches méditatives Jardin et "Bains de Forêt" (Shinrin Yoku)

Repas en pleine Conscience -Temps de Repos.

Horaires : 9h30 à 17h30.

Repas de midi : prévoir un plat sucré ou salé que nous partagerons.

Tarif : **330€** dont 100€ d'acompte à l'inscription.

Associations et Professionnels : 400€ (100 d'acompte)

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

Stages/Retraites 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