

Méditation Pleine Conscience / Mindfulness

Stages-Retraites Printemps 2019

- "RALENTIR - Devenir plus Présent - Être présent et Ralentir..."

Samedi 13, Dimanche 14 et Lundi 15 AVRIL.

Me poser. 3 Jours juste pour moi ! Être présent à moi-même. Me retrouver...
Goûter à la magie de l'instant. Retrouver la saveur du temps qui s'écoule tranquillement...
Ecouter le chant des oiseaux. Humer l'air de la forêt, de l'herbe printanière... **RESPIRER.**
Me reconnecter au vivant, à la nature, à ma nature. Être et habiter pleinement ma vie...
Voilà l'invitation qui vous est faite pour ces 3 jours de Méditation de Pleine conscience.
Horaires : 9h30 à 17h30. **Repas midi** : prévoir un plat sucré ou salé que nous partagerons.
Tarif : 200€ (dont 70€ d'acompte). Possibilité à la journée : 70€.

- "Apprivoiser mes émotions"

Jeudi 30, Vendredi 31 Mai et Samedi 1^{er} Juin (we Ascension)

Dans la bienveillance et la présence à nous-mêmes, en douceur tout autant qu'avec minutie, apprenons à accueillir nos émotions et à mieux les gérer pour avancer plus apaisés dans nos vies. Alternance de méditations, marches méditatives, temps de repos.
Horaires : 9h30 à 17h30. **Repas midi** : prévoir un plat sucré ou salé que nous partagerons.
Tarif : 200€ dont 70€ d'acompte à l'inscription. Possibilité à la journée : 70€.

- Retraite "A la Rencontre de Soi " : du Sam 27 au Merc 31 Juillet.

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

En découvrir les vertus, son impact sur notre état mental tout autant qu'émotionnel et Physique. Tranquillement se laisser approcher et redécouvrir 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 midi**: prévoir un plat sucré ou salé que nous partagerons.
Tarif : 330€ (100€ d'acompte). Associations et Professionnels : 400€ (100€ d'acompte).
Possibilité de venir le we ou les 3 derniers jours.

Ces Stages/Retraites sont non résidentiels avec 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