

Retraite silencieuse et pleine conscience

avec Anne Soulet

25-27 novembre 2022

24-26 mars 2023

24-26 novembre 2023



Pour l'inscription: annesoulet@gmail.com

Coût du programme : 180€

Les repas bio et végétariens sont inclus dans le prix

Pour l'hébergement: Maison Quaker

centre.quaker.congenies@gmail.com

Hébergement, 2 nuits :

120€ en individuel, 60€ en commun

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

La méditation augmente la capacité de concentration et donc apporte plus de vivacité d'esprit et une meilleure mémoire. Elle favorise le retour à soi et l'écoute attentive dans le moment présent. Elle permet d'éviter les ornières de l'esprit souvent parasité par des pensées vampirisatrices de notre paix intérieure. Elle aide à accueillir avec bienveillance les émotions difficiles qui demandent à être entendues.

Ce chemin se fait dans le silence et l'immobilité après une pratique douce et relaxante de yoga classique adapté à vos besoins.

La guide de retraite propose des interviews individuels pour toute personne ayant besoin d'éclaircissement pendant la retraite.



Pour l'hébergement, contacter:

Centre Quaker de Congénies
11 avenue des Quakers
30111 Congénies

www.maison-quaker-congenies.org