

La pleine conscience

Retraite de yoga et méditation avec bains de forêt

Du 11 au 18 juillet 2026

Cette retraite contribue à l'alchimie de notre être profond et peut changer notre destin de vie. Les journées se tissent au rythme de pratiques assise et en marchant, ponctuées de séances d'étirement et relaxation. Des écoutes méditatives dans la forêt nourriront votre âme et un encadrement de suivi personnalisé vous sera proposé de manière à tirer tout le parti possible de la retraite.

Retraite de yoga adapté à vos besoins et méditation de pleine conscience avec bains de forêt

matin et après midi

à 1000 m. d'altitude

11 au 18 juillet 2026

Possibilité de ne faire qu'un jour, le 12 juillet (100€) 2 repas compris

Tarif :

enseignement: 380 €

<http://meditation-nimes.com>

Repas avec produits bio de la ferme : 280 €

Hébergement : à la Belle Roche pour votre choix dans la maison ou la cabane
25€/nuitée, **ou** dans votre tente à 10€/nuitée

<https://www.labelleroche.fr>

En Lozère

[Arrivée le 6/7 de 16h à 18h](#)

Pour plus de renseignements :

Tel : 04 66 84 72 15

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

annesoulet@gmail.com