

## **La pleine conscience**

### **Retraite de yoga et méditation avec des bains de forêt**

Du 6 au 13 juillet 2025

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 et méditation avec le shinrin yoku (bains de forêt)**

**6 au 13 juillet 2025**

Possibilité de ne faire qu'un jour, le 7 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 25€/nuitée, ou votre tente 10€/nuitée**

<https://www.labelleroche.fr>

En Lozère

**[Arrivée le 7/7 de 16h à 18h](#)**

**Pour plus de renseignements :**

**Tel : 04 66 84 72 15**

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

**[annesoulet@gmail.com](mailto:annesoulet@gmail.com)**