RETRAITE SILENCIEUSE
intensive de groupe
2021: 10/15 Juillet 21/26 Août
22/27 Novembre
2022: 19/24 Février 25/30 Avril
18/23 Juillet 22/27 Août
à L'ESPACE DE SILENCE
à Cabrières

La pratique intensive silencieuse contribue à approfondir la compréhension de notre esprit et peut profondément changer nos vies Chacun pourra suivre son propre rythme avec le soutien bienveillant de l'enseignante

Les journées se déroulent au rythme de huit heures de pratiques assises et marchées, ponctuées de plages d'étirements et relaxations guidées.

Des enseignements sur les divers aspects de la pratique seront dispensés ainsi qu'un encadrement de suivi personnalisé de manière à éviter rigidité et souffrance inutile.

Tarif : 595 €

Ce tarif comprend les enseignements, l'hébergement sur place et les repas bio
Si vous souhaitez un logement individuel :possibilité de chambre à Cabrières à 3km (non inclus dans le tarif) contactez Liz Les Salamandres 06 52 43 54 20 ou 09 67 09 09 30

Pour plus de renseignements

www.mbsr-nimes.com
www.espace-de-silence.com
Tél : 04 66 84 72 15 annesoulet@gmail.com