

## **La pleine conscience dans une**

### **Retraite de yoga et méditation avec le thème de l'éco- spiritualité**

**Du 4 au 10 août 2023**

Cette retraite contribue à l'alchimie de notre être profond et peut changer le destin de vie que nous voulons accomplir sur cette terre. Les journées se tissent au rythme de pratiques assises et en marchant, ponctuées de séances d'étirement et relaxation. Des causeries sur les divers aspects de la pratique ainsi qu'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 thème de l'éco- spiritualité 4 au 10 août 2023**

**Tarif enseignement: 350 €**  
<http://meditation-nimes.com>

**Hébergement + Repas :**  
250 €

choix de cabane, caravane ou  
votre tente

Repas avec produits bio de la  
ferme :

<https://www.labelleroche.fr>

En Lozère

**[Arrivée le 4/8 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)**