



## **RETRAITE SILENCIEUSE** **intensive de groupe**

**2022: du 29 Octobre au 5 Novembre**

**2023: du 18 au 23 Février**

**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 : 797€ du 29 octobre au 5 Novembre 2022**

**595 € du 18 au 23 Février 2023**

**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](http://www.mbsr-nimes.com)**

**[www.espace-de-silence.com](http://www.espace-de-silence.com)**

**Tél : 04 66 84 72 15 [annesoulet@gmail.com](mailto:annesoulet@gmail.com)**