



Journées de méditation de pleine conscience

Explorer les bienfaits du silence ...

LES BIENFAITS *du silence*

Le silence crée un environnement propice à la **tranquillité mentale.**

En observant le silence, les participants peuvent devenir **plus conscients** de leurs pensées, émotions et sensations corporelles.

Cela peut conduire à une **expérience méditative plus profonde et significative.**



DATES ET LIEU

Les dimanches **12 mai**
et **16 juin** 2024

De 9H30 à 16H30

Au Domaine "La Mouche"
17170

Saint Cyr du Dorêt
(25 minutes de La Rochelle)



OBJECTIF

de la journée

S'offrir une pause

régénérante loin du tumulte
quotidien. Invitation à
ralentir, à respirer et se
plonger dans une journée
dédiée à son bien-être.





PROGRAMME

à quoi s'attendre

Méditations guidées

(allongée, assis, en
mouvements...)

**Pratique de pleine
conscience** (marches
méditatives, déjeuner...)

**Temps de partages, temps
de silence.**



INSCRIPTIONS

contact

Tarif: **70 €** la journée

*Places limitées à 12
participants*

Enseignante :

Vanessa AUTRET

06 64 27 28 74

vanessa.autret17@gmail.com

