## L'écospiritualité en pleine conscience

# Retraite silencieuse à l'écoute de la foret

**24 - 28 septembre 2027**

**à La Belle Roche en Lozère**

**510 €**

La pleine conscience contribue à approfondir la compréhension de notre propre esprit et peut profondément changer notre vie.

Possibilité de venir seulement le 25 septembre de 9h30 à 20h30 (100€) 2 repas compris.



Les journées se déroulent au rythme de pratiques assises et marchées, ponctuée de plages d'étirement et relaxation guidée.

Des temps de bains de forêt dans la nature, des enseignements seront dispensés ainsi qu'un encadrement de suivi personnalisé de manière à vivre au mieux les élans de nos coeurs. Chacun pourra suivre son propre rythme avec le soutien bienveillant de l'enseignante.

**Tarif total : 510 €**

**Enseignement: 250 €**
http://mbsr-nimes.com/inscriptions.html

**Repas : 160 €**

**Hébergement** : **100 €** dans la maison (ou votre tente 50€)

https://www.labelleroche.fr

**Arrivée le 11/7 de 16h à 18h**
le 24/9

Pour plus de renseignements :

***http://www.meditation-nimes.com***
**Tel : 04 66 84 72 15**
***annesoulet@gmail.com***