La pleine conscience

Retraite de yoga, méditation et bains de forêt

Du 17 au 22 juillet 2027

Cette retraite contribue à l'alchimie de notre être profond et peut changer notre destin de vie. Les journées se tissent au rythme de pratiques assises et en marchant, ponctuées de séances d'étirement et relaxation. Des écoutes méditatives dans la forêt nourriront votre âme et un encadrement de suivi personnalisé vous sera proposé de manière à tirer tout le parti possible de la retraite.

Retraite de yoga adapté à vos besoins et méditation de pleine conscience avec le silence pour écouter la nature

à 1000 m. d'altitude

17 au 22 juillet 2027

Possibilité de ne faire qu'un jour, le 18 juillet (100€) 2 repas compris

Tarif :
enseignement: 300 €
http://meditation-nimes.com

Repas avec produits bio de la ferme : 200 €

Hébergement : à la Belle Roche pour votre choix dans la maison ou la cabane 25€/nuitée, **ou** dans votre tente à10€/nuitée

https://www.labelleroche.fr
En Lozère
Arrivée le 17/7 de 16h à 18h

Pour plus de renseignements :

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