



Dimanche 21 Avril 2024 Au Manoir de la Pommeraie à Bruz

Journée dédiée à la méditation de pleine conscience dans un lieu enchanteur.

[Comment passer du Stress à la sérénité](#)

Lors de cette journée immersive en pleine conscience, que vous soyez novice ou expérimenté, vous aurez l'opportunité de passer du stress à la sérénité. Plongés dans un environnement naturel idéal, vous apprendrez à vous connecter pleinement à l'instant présent.

Cette expérience vous guidera à travers des pratiques simples et efficaces pour cultiver la tranquillité intérieure et trouver une paix profonde au sein de vous-même.

Cette journée est aussi un aperçu de ce qui se vit lors d'une retraite en pleine conscience, une bulle de sérénité qui invite à découvrir une autre façon de se relier à soi et aux autres.



LE PROGRAMME DE CETTE JOURNÉE

Matinée

- Méditation guidée
- La respiration consciente
- La conscience du corps
- Méditation avancée
- Exercices plus approfondis de conscience et de présence
- Techniques avancées de méditation
- Méditation dans l'environnement naturel

Temps libre pour approfondir la détente se promener dans la nature

Pause déjeuner

Après-midi

Marche méditative

Marche silencieuse en pleine nature en pleine conscience

Observation de la nature environnante

Exercices de visualisation et d'exploration sensorielle

Exprimer sa créativité à travers la méditation

Pause collation

Pause détente discussions libres

Conseils pour intégrer la méditation de pleine conscience dans la vie quotidienne.

Matériel à apporter :

Tenue vestimentaire adaptée : vêtements confortables et souples

Plaid, Chaussettes

Tapis de yoga

Coussin ou zafu - il y aura des chaises sur place et quelques coussins

Vos tasses ou Thermos de thé ou tisane

Ainsi que quelques collations douces pour prendre soin de vous 😊

Un pique nique pour le déjeuner

Prix pour la journée 50€ Pour réserver votre coussin Inscription

Sylvie Greffin 0670512441 mail cabinetgreffin@wanadoo.fr site <https://mbsr-bretagne.fr/>

