

# JOURNEES-RETRAITE MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

## *Dimanche 17 mars 2019 - 16 juin 2019*



« Deux choses participent de la connaissance : le silence tranquille et l'intériorité. »

***L'esprit de la retraite*** le silence nous accompagnera pendant la journée

Cette retraite fait partie du programme MBSR de huit semaines. Elle nous permet de

- cultiver les bénéfices d'une pratique de méditation de pleine conscience
- faire une pause dans le tourbillon du quotidien
- accueillir l'instant présent dans le silence et la durée
- honorer la richesse de ce qui est avec curiosité, bienveillance, amour, compassion et équanimité.

Cette démarche volontaire est une invitation vers une plus grande intériorité, une plus grande compréhension de l'esprit et une invitation à faire entrer la pleine conscience encore plus profondément dans le quotidien.

**La retraite est un espace destiné à prendre soin de soi.**

A tout moment, durant cette journée, l'instructrice est à votre disposition pour discuter, préciser un point ou un autre si vous en sentez le besoin.

### ***Aspects pratiques***

**Horaire** : 10h00 à 17h00. - *Les portes sont ouvertes à 9h30, prévoir le temps d'installation* -

**Lieu** : Espace Emergence, ch. des Perdrix 20 - 1950 Sion

**Matériel** : Habits confortables, chaussettes, tapis yoga et coussin

**Repas** : Buffet canadien : chacun amène un plat de son choix, eau - thé - café sur place

**Prix** : CHF 60.00  
Inclus dans la participation au cycle MBSR en cours