

JOURNEE-RETRAITE EN SILENCE MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Dimanche 15 décembre 2019



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

Cette retraite issue du programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nous permet de

- 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 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.

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 : Tapis yoga – coussin – couverture, habits confortables - chaussettes

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

Prix : CHF 70.00

TWINT ou sur place ou

IBAN CH 33 8057 2000 0101 2356 0 / CCP Raiffeisen Sion et Régions 12-82-4 Corine Roh

S'inscrire : mbsr@espace-emergence.ch en donnant vos coordonnées ou par sms

Ouverte à toute personne expérimentée dans la méditation

Renseignements auprès de votre enseignante de méditation MBSR Corine Roh **079 280 90 91**