

JOURNEE RETRAITE EN SILENCE

25 MARS 2023



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

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

Destinée aux personnes ayant une pratique de la méditation mindfulness, cette journée en silence, issue du programme MBSR, est un îlot de temps et d'espace dans notre quotidien pour se reconnecter à soi et approfondir sa pratique de la méditation.

- 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. Apprivoiser le silence, vivre un tête-à-tête avec soi-même et découvrir...

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

Afin de faciliter les périodes d'assises et de développer la pleine conscience des sensations corporelles, la journée inclut des poses de yoga et des étirements guidés, ainsi que des marches méditatives et votre pique-nique en pleine conscience.

Aspects pratiques

Horaire – tarif journée : 10h00 à 17h00 / CHF 70.- cash ou twint

Lieu : Espace-Emergence, chemin des perdrix 20 – 1950 Sion

Matériel : habits confortables, chaussettes, couverture, tapis

Repas : buffet canadien : chacun amène un plat sucré ou salé de son choix

Inscription : Corine Roh 079 280 90 91 ou info@espace-emergence.ch