****

****DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE****

****le temps d’un week-end  dans le Perche****

**du 28 au 30 Mars 2014 au Domaine des Evis**

***Prenez soin de vous…***

***Re-découvrez vos sensations…***

***Détendez-vous…***

***Respirez…***

***Soyez juste présent à l’instant qui s’écoule…***

***Tarif du stage***: 120 euros

pour l’ensemble des sessions du week-end et les conférences

***Pour l’hébergement****,* 2 formules:

Pension complète en chambre partagée (110€/pers/jour)

Pension complète en chambre individuelle (140€/pers/jour)

Rendez vous sur : <http://www.domaine-des-evis.com>

Réservation par mail à [contact@domaine-des-evis.com](mailto:contact@domaine-des-evis.com) ou 06 60 72 37 29

***L’animatrice :***

Corinne Isnard Bagnis, Professeur de Néphrologie à l’hôpital de la Pitié Salpêtrière, formée à la Méditation de Pleine Conscience à Boston au Centre de Formation de Jon Kabat Zinn.

***Voici votre programme pour ce week-end :***

***Arrivée le vendredi soir***

Diner : La délicieuse cuisine de Juliette…

Une conférence sur la méditation de pleine conscience et le programme de Jon Kabat Zinn (45 min)

Une bonne nuit dans une grande maison familiale

***Samedi***

Un petit déjeuner pris dans le calme et la bonne humeur

10H30 à 12H30 : première session de pratique :

Découvrir les fondamentaux de la pleine conscience

Déjeuner : toujours la délicieuse cuisine de Juliette…

Sieste, repos ou marche méditative

16H30 à 18H30 : deuxième session de pratique :

Puis-je tout faire en pleine conscience ?

Diner : encore la délicieuse cuisine de Juliette…

Conférence : « La méditation de pleine conscience et ma santé »

***Dimanche***

Pour ceux qui le souhaitent : Méditation du matin de 7H30 à 8H30

Encore un petit déjeuner délicieux dans le calme et la bonne humeur

10H30 à 12H30 : troisième séance de pratique : « Méditer un peu chaque jour et installer ma pratique »

Déjeuner : pour la dernière fois du week-end, la délicieuse cuisine de Juliette…

Suivant l’heure de votre départ, dernière séance de méditation de pleine conscience dans l’après midi…