



DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

le temps d'un week-end dans le Perche

du 22 au 24 novembre 2013 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 (100€/jour)

Pension complète en chambre individuelle (130€/jour)

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

Réservation par mail à 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 Zin.

Voici votre programme pour ce week-end :

Arrivée le vendredi soir

Dîner : La délicieuse cuisine de Juliette...

Une conférence sur la méditation de pleine conscience et le programme de Jon Kabat Zin (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 ?

Dîner : 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...