

## **La pleine conscience**

### **Retraite de yoga et méditation sur le thème de l'éco-spiritualité**

Du 20 au 25 février 2024

Cette retraite contribue à l'alchimie de notre être profond et peut changer le destin de vie que nous voulons accomplir sur cette terre. Les journées se tissent au rythme de pratiques assises et en marchant, ponctuées de séances d'étirement et relaxation. Des causeries sur les divers aspects de la pratique ainsi qu'un encadrement de suivi personnalisé vous sera proposé de manière à tirer tout le parti possible de la retraite.

# **Retraite de yoga et méditation sur le thème de l'éco- spiritualité**

**20 au 25 février  
2024**

Vous pouvez aussi venir  
une seule journée le  
21/2 au tarif de 100€

**Tarif :**

**enseignement: 300 €**

<http://meditation-nimes.com>

**Repas végétariens bio: 155 €**

**Hébergement : contacter**

Maison Quaker

30111 Congénies, France

Phone +33 (0)4 66 71 46 41

<http://www.maison-quaker-congenies.org/>

**Arrivée le 20/2 de 16h à 18h**

**Pour plus de renseignements**

**Tel : 04 66 84 72 15**

<http://www.meditation-nimes.com>

[annesoulet@gmail.com](mailto:annesoulet@gmail.com)