

# MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Découvrir  
et approfondir  
la pratique de la  
pleine  
conscience.

Au Moulin  
de Vaux

*Près de Château-du-Loir*

## STAGE

Du Mardi 16 Juillet 18h  
au Dimanche 21 Juillet  
2019 après déjeuner

Contact/réservation :

Pascale Nau ,  
pascalenu@wanadoo.fr  
Tél 06 40 60 85 68

Joëlle Roché ,  
pc.affitudes@gmail.com  
Tél 06 84 45 77 30



<http://moulindevaux.com>

Stage animé par Pascale NAU et Joëlle ROCHÉ, Instructrices en Méditation de Pleine Conscience (MBSR), formées par le Pr. Jon Kabat-Zinn et son équipe du CFM, Université de médecine du Massachussets, USA.

## Cultiver la Pleine Conscience

Pendant ce stage, nous cultiverons la présence attentive, cette qualité d'attention ouverte, sans jugement et bienveillante. Nous alternerons méditations assises, mouvements et marches en conscience, méditation sur l'amour bienveillant et repas en pleine conscience. Des temps d'échanges/questions sur la pratique ponctueront ces journées. Des périodes de silence seront proposées, notamment au coeur du stage, pour soutenir l'exploration personnelle. Quelques travaux quotidiens constitueront la méditation en action. Des temps de repos feront partie du programme dans ce lieu de nature.

### Tarif :

Frais de session : 420 € hors hébergement  
ou 400 € si inscription avant le 15/04/2019  
Hébergement : 321 € en chambre individuelle ou à 2  
et Repas : Cuisine végétarienne préparée par Amélie  
Si problème financier, nous en parler.

