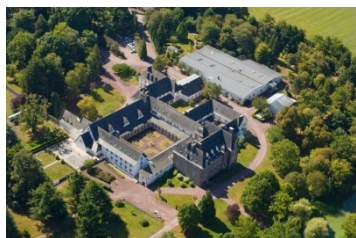


Protocole intensif de 4 jours pour vivre un Programme Complet d'apprentissage à la Méditation de Pleine Conscience

Stage Résidentiel

Automne 2019

Du samedi 23 novembre à 16H au mercredi 27
novembre à 16H.



"Nous pouvons nous laisser passivement emporter par des forces et des habitudes que nous nous obstinons à ne pas examiner et qui nous emprisonnent dans des rêves déformants, ou nous impliquer dans notre vie en nous éveillant à elle et en participant pleinement à son déploiement, que nous « aimions » ou non ce qui survient à tout moment."

Pr Jon Kabat-Zinn

Le stage comprend :

- **le PROGRAMME COMPLET d'apprentissage à la Méditation de Pleine Conscience**
enseignements – méditations – exercices – échanges – journée d'intégration de la pratique en silence
- **un COACHING suivi par email** : 8 semaines d'exercices d'application pour intégrer pleinement la Méditation de Pleine Conscience dans votre quotidien
- **l'HÉBERGEMENT** : en chambre individuelle en l'Abbaye « La Joie Notre Dame » (4 nuitées)
- **les REPAS** : 4 petits déjeuners, 4 déjeuners, 4 dîners



*Animé par **Corinne BARON**, psychanalyste jungienne et enseignante de Méditation de Pleine Conscience.*

À l'Abbaye La Joie Notre Dame, à Campénéac, Bretagne.

TARIF* :

Formation : 350 euros
Hébergement et Repas : 155 euros

**Le tarif ne comprend pas le transport.*

Une navette sera mise en place pour les arrivées en gare routière de Ploërmel (sur demande).