Retraite de Pleine conscience

Weekend



DU 6 AU 8 NOVEMBRE 2026



Méditation Pleine conscience & Yoga

Cultiver la présence pour se reconnecter



Au Domaine “La Mouche”
Saint Cyr du Doret - 17

Le temps d’un week-end, offrez-vous une parenthèse hors du temps.

Une invitation à ralentir, à vous reconnecter à vous-même et à la nature, à explorer la pleine conscience à travers la pratique et le ressourcement.

Yoga, méditation guidée, respiration, marche en pleine nature… Un moment pour souffler, sentir, être pleinement présent.

AU PROGRAMME

- Méditations guidées
- Yoga
- Pratique de pleine conscience
- Marches dans la nature
- Atelier cuisine
- Bain sonore
- Temps de partage
- Journée du samedi en silence
- Massage (en option)



Vanessa
Enseignante de méditation de pleine conscience



Angèle
Professeur de yoga

INFORMATIONS

Début de la retraite le **vendredi 18H** et fin de la retraite le **dimanche 12H.**

TARIF

345€ (Hébergement, repas, enseignements)

CONTACT

Vanessa - 06 64 27 28 74
vanessa.autret17@gmail.com
Angèle - 06 08 66 07 00
yoga.angele@gmail.com

PLEINE CONSCIENCE
MÉDITATION & YOGA