

Retraite de Pleine conscience

Weekend

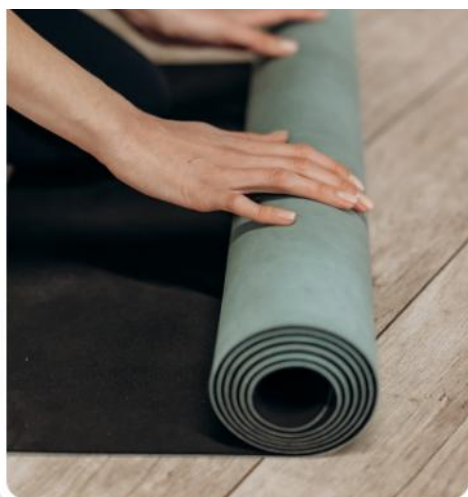
DU 6 AU 8 JUIN 2025

Méditation & Pleine conscience

Reconnexion à soi et
à la nature

Au Domaine "La Mouche"
Saint Cyr du Doret - 17

MediTsens



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.

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



AU PROGRAMME

Méditations guidées

Mouvements en
conscience

Pratique de pleine
conscience

Marches dans la nature

Cuisiner en pleine
conscience



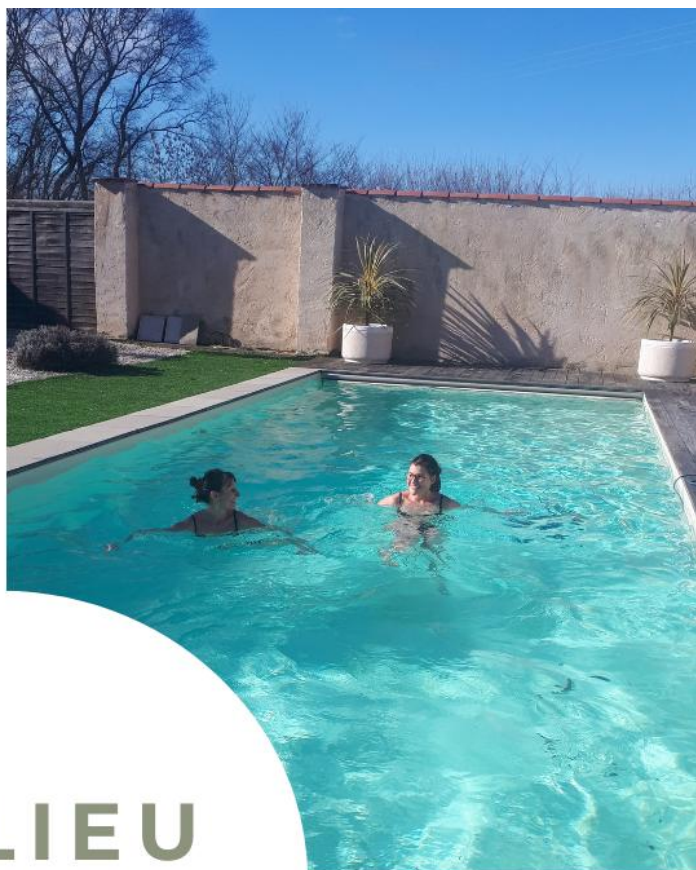
BAIN SONORE
Gongs & Bols tibétains
(dimanche de 9h30 à 11h)



Vanessa

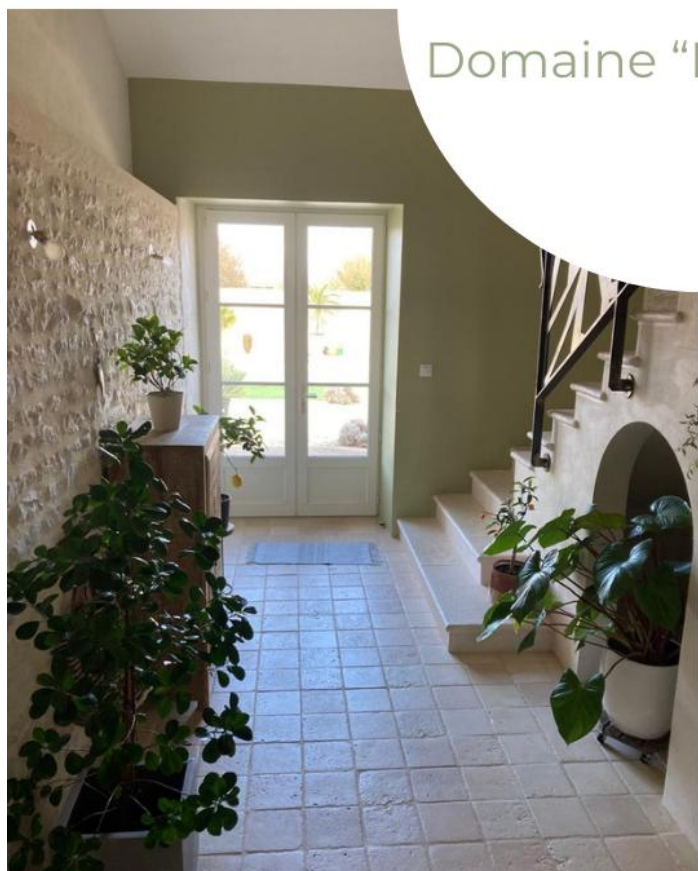


Jean-Philippe



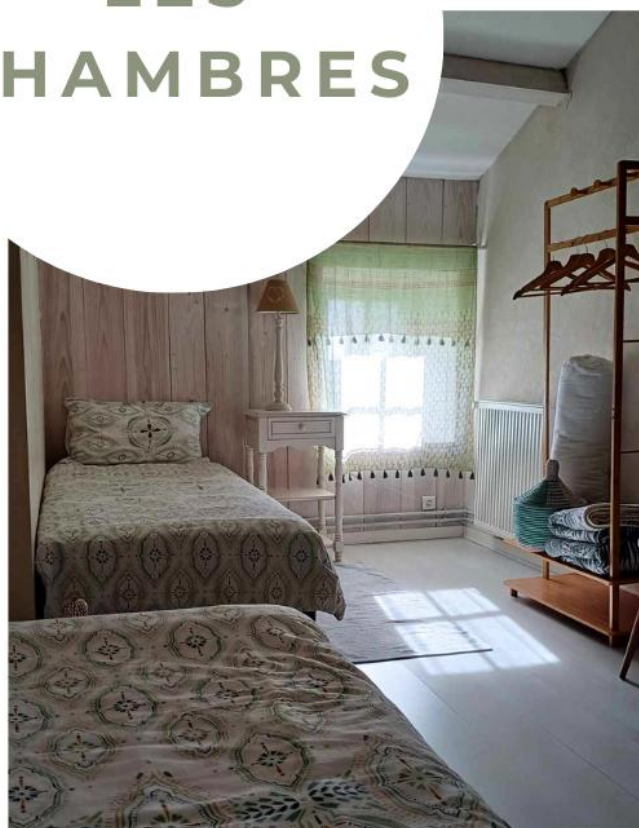
LE LIEU

Domaine "La Mouche"





LES CHAMBRES



INFORMATIONS

Max 10 participants, pour
préserver un cadre intime



TARIF

330 € (Hébergement,
repas, piscine privée,
enseignements, bain sonore)



CONTACT

Vanessa - 06 64 27 28 74
vanessa.autret17@gmail.com