

Méditation de pleine conscience à la ferme de Divali.

Juin 2021

Week-end du 25 au 27 Juin 2021

La ferme de Divali - Parc du Morvan

Un séjour de méditation de pleine conscience dans le parc du Morvan animé par Cloé BRAMI, médecin, méditante depuis l'adolescence et enseignante de programme basé sur la pleine conscience - MBSR.

themindfulapotek-cloebrami.com



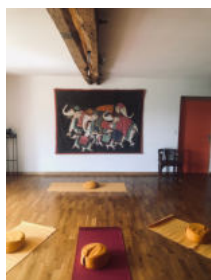
Horaires:

- Les pratiques commenceront le Vendredi 25 Juin à 17h, vous pouvez arriver sur le lieu à partir de 14h.
- Les pratiques finiront le Dimanche 27 Juin à 12h30, le déjeuner sera ensuite servi pour un départ du lieu au plus tard à 17h.

Programme:

Le programme est intentionnellement non détaillé pour se laisser porter par l'expérience de l'instant, de l'imprévu et de cela co création.

Cependant il sera proposé d'utiliser la pratique de la méditation de pleine conscience comme ressource repositionnant le lien avec le corps - le corps qui parle - le corps comme ancrage, le corps comme retour au corps. Les propositions de méditation associeront des temps de méditation formel (assis, couché, en mouvement) et informel, l'exploration du silence, et des temps d'échanges. La journée du samedi sera une journée en silence.



Ce programme est ouvert à tous, mais il est recommandé d'avoir déjà une pratique contemplative corps-esprit ou d'avoir participé à un programme de méditation MBSR afin de bénéficier pleinement de ce temps d'exploration.

Exemple de journée type:

7h30 - 8h30 : pratique

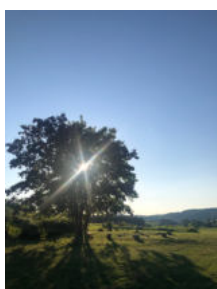
8h30 - 10 h : Petit déjeuner

10h00 - 12h30 : pratique

13h - 16 h30 : déjeuner - temps libre

16 h30- 19 h : pratique

20h - 21h: diner et soirée



Tarifs:

- Stage: 210 euro sont à régler par chèque à l'ordre de Cloé BRAMI à l'inscription à envoyer au 9 bd de l'observatoire 34000 Montpellier ou par virement. Celui-ci ne sera pas remboursé en cas d'annulation après le 1er Juin 2021.
- Hébergement en pension complète: 65 euro/j en chambre double, 85 euro/j en chambre individuelle. Ces frais seront à régler sur place par chèque ou espèce directement à la ferme de Divali à l'arrivée.

Le lieu

La ferme de Divali, un lieu magique au coeur du parc du Morvan, dans le respect de l'écologie du vivant. L'alimentation est biologique et végétarienne. Une ancienne ferme rénovée il y a plus de 10 ans dédiée à l'ayurvéda et la rencontre du corps, du coeur et de l'esprit à travers d'autres propositions.

Informations: <http://www.cureayurvediquefrance.com>

Transports:

Accès en voiture (cf site internet)

Accès en train jusqu'à la gare de Nevers ou Le Creusot.

Proposition de train pour taxi groupé :

Paris - Nevers: 13h01 le vendredi 25/06

Nevers - Paris : 16h01 ou 18h le dimanche 27/06

A partir de la gare un Taxi personnel (tarif sur demande à la ferme de Divali) ou partagé (15euro) pourra être réservé.

Merci de préciser vos modes de transport sur la fiche d'inscription et vos besoins en taxi.

Matériels:

Tapis yoga, coussin, banc... fournis.

Contact:

themindfulapotek@gmail.com

www.themindfulapotek-cloebrami.com

Le prochain stage aura lieu Du 18 au 22 Aout 2021.