

SÉJOUR IMMERSIF - MÉDITATION

# SOBRIETE POETIQUE

Méditation,  
Silence,  
Compassion

Du 14 Mai au 17 Mai 2026

*à la ferme de Divali,*

*Parc du Morvan*

*animé par Cloé Brami.*

*Inscription :*

*accueil@lafermededivali.com*

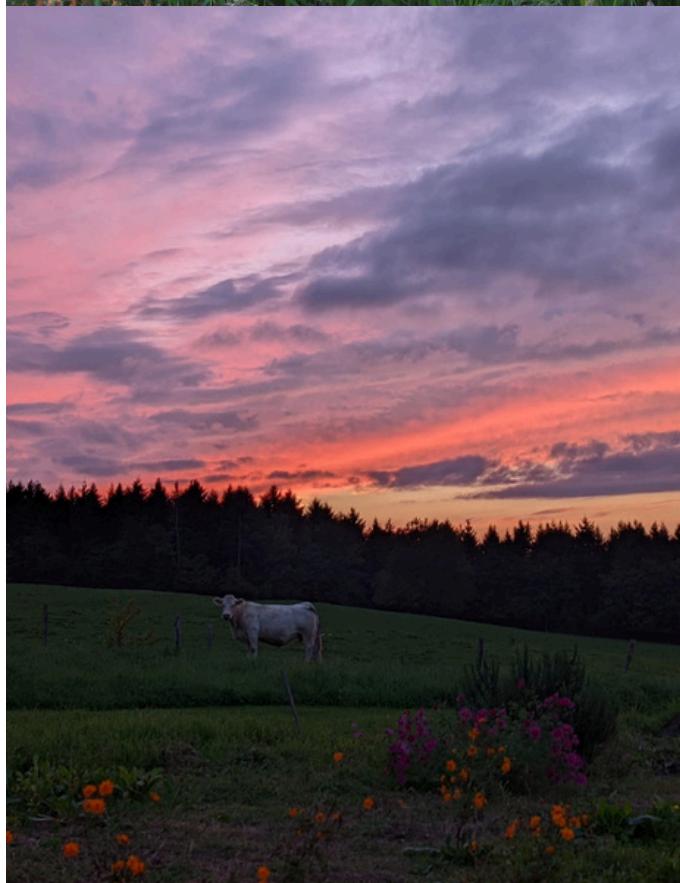
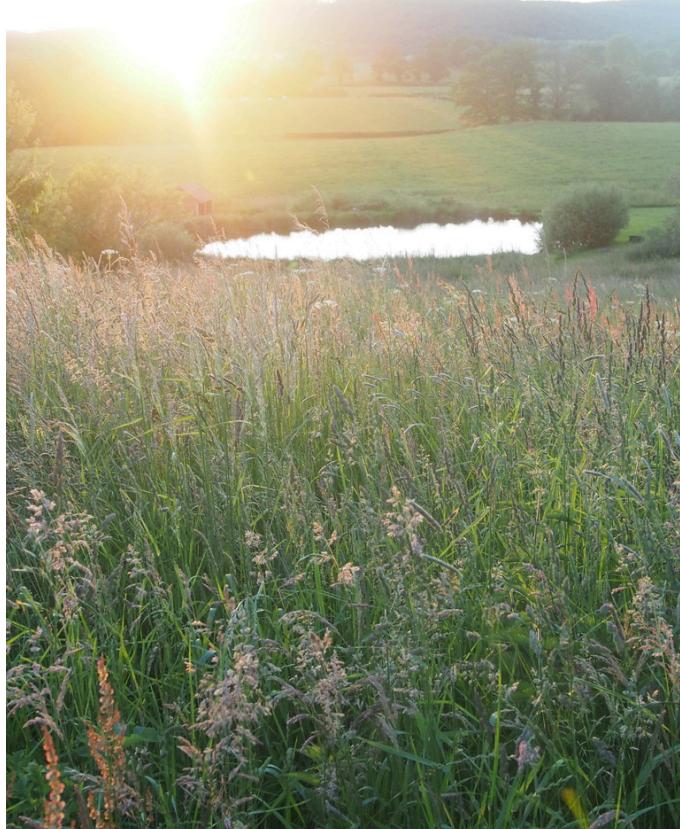
*Repos,*

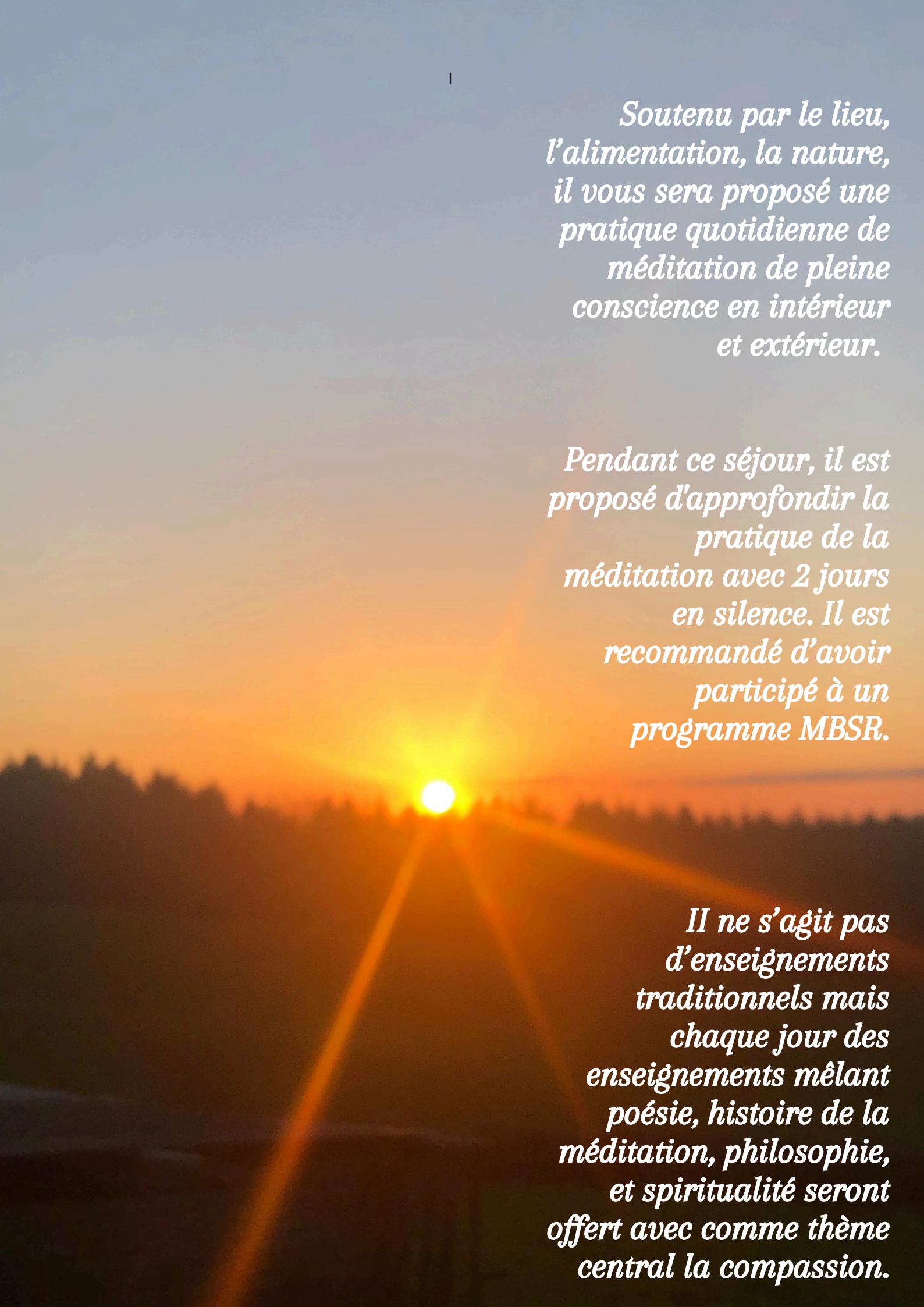
*Méditation,*

*Enseignements,*

*Massage ayurvédique,*

*Nature*

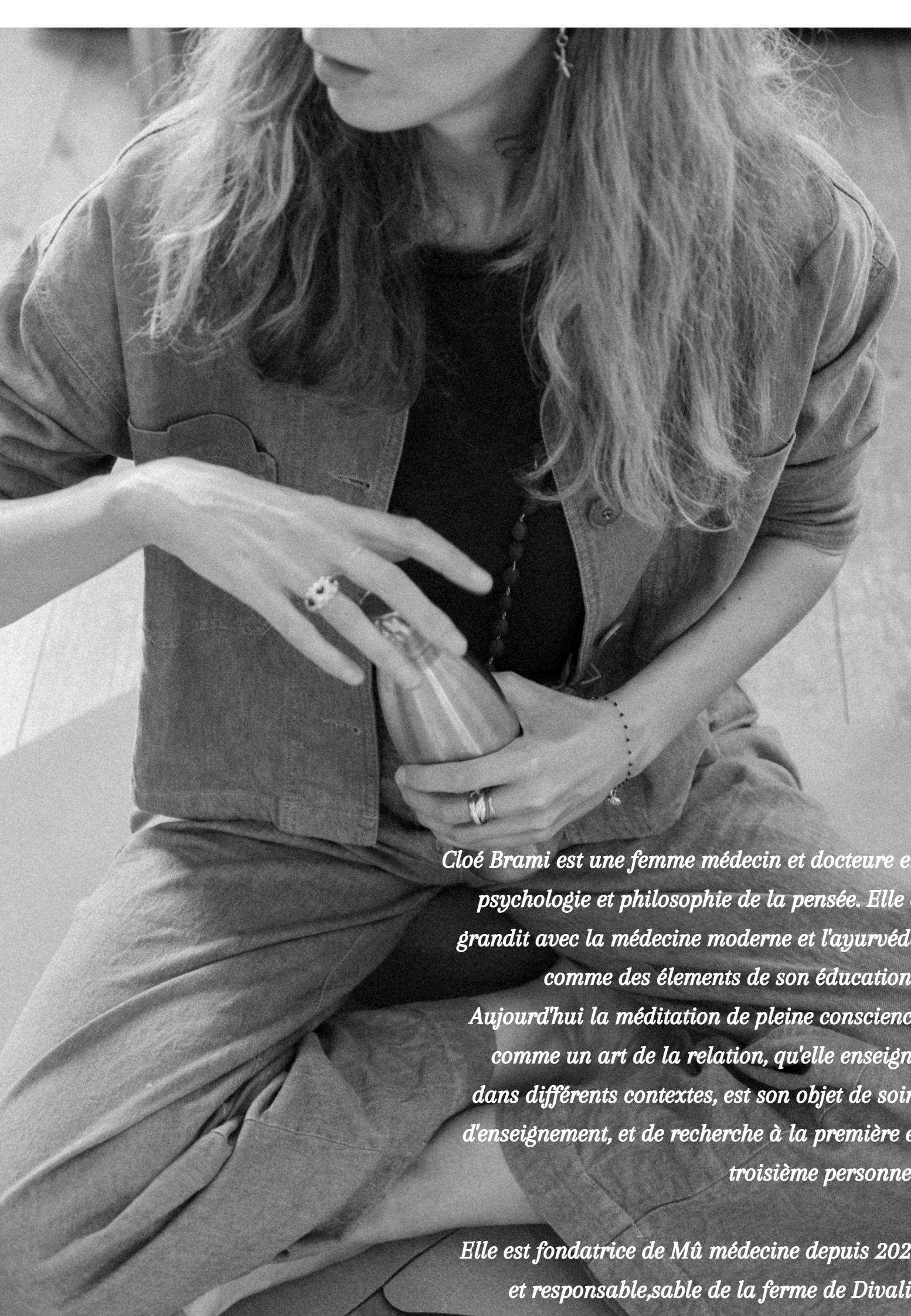


A photograph of a sunset or sunrise over a landscape. The sun is low on the horizon, casting bright rays of light across the sky. The colors transition from deep blue at the top to warm orange and yellow near the horizon. Silhouettes of trees and hills are visible against the bright sky.

*Soutenu par le lieu,  
l'alimentation, la nature,  
il vous sera proposé une  
pratique quotidienne de  
méditation de pleine  
conscience en intérieur  
et extérieur.*

*Pendant ce séjour, il est  
proposé d'approfondir la  
pratique de la  
méditation avec 2 jours  
en silence. Il est  
recommandé d'avoir  
participé à un  
programme MBSR.*

*Il ne s'agit pas  
d'enseignements  
traditionnels mais  
chaque jour des  
enseignements mêlant  
poésie, histoire de la  
méditation, philosophie,  
et spiritualité seront  
offert avec comme thème  
central la compassion.*



*Cloé Brami est une femme médecin et docteure en psychologie et philosophie de la pensée. Elle a grandi avec la médecine moderne et l'ayurveda comme des éléments de son éducation.*

*Aujourd'hui la méditation de pleine conscience comme un art de la relation, qu'elle enseigne dans différents contextes, est son objet de soin, d'enseignement, et de recherche à la première et troisième personne.*

*Elle est fondatrice de Mû médecine depuis 2023 et responsable de la ferme de Divali.*

# Programme

## **J1 - 14 Mai**

13h Déjeuner

15h30 - 17h30

Cercle d'ouverture

et méditation

18h-19h Marche

19h30 Diner

## **J2 et J3 15 &16 Mai**

Journée en silence

7h30 - 8h30

Méditation assise et Marche Méditative

8h30h Petit Déjeuner

9h15-11h15

Temps libre ou massage

11h30 - 12h45

Méditation et enseignements

13h Dejeuner

14h30 -16h30

Temps libre ou massage

17h-18h30

Méditation et enseignements

19h Diner

## **J4 17 Mai**

7h30 - 8h30

Méditation assise et Marche Méditative

8h30h Petit Déjeuner

7h30 - 8h30

Méditation assise et Marche Méditative

8h30h Petit Déjeuner

9h15-11h15

Temps libre ou massage

9h15-11h15

Méditation -Cercle de clôture

## *Infos pratiques:*

*Arrivée le 14 Mai fin de matinée (pour le repas déjeuner service 13h-14h00),*

*Départ le 17 Mai (après le déjeuner).*

## *Tarifs:*

*Pension complète + enseignement +*

*1 massage ayurvédique du corps entier à l'huile pendant votre séjour (55 min) par les membres de l'équipe de Divali.*

*700 euros en chambre seule*

*575 euros en chambre double partagée*

*Il ne comprend pas le transport.*

## *Supplément :*

*Navette taxi 40 euros / trajet.*

*Gare Nevers le 14.05 à 11h45*

*Retour le 17.05 gare Nevers pour 14h30 en gare (départ 13h de Divali)*

## *Inscription :*

*accueil@lafermededivali.com*

