

## **L'écospiritualité en pleine conscience**

# **Retraite de partage face à l'éco-anxiété**

**5 - 10 oct. 2023**

**à: L'espace de silence  
à Cabrières**

La pratique du partage en pleine conscience contribue à approfondir la compréhension de notre propre esprit et peut profondément changer notre vie.



Les journées se déroulent au rythme de pratiques assises et marchées, ponctuée de plages d'étirement et relaxation guidée. Des temps de partage en groupe sur le thème de la retraite seront disponibles chaque jour et des enseignements seront dispensés ainsi qu'un encadrement de suivi personnalisé de manière à vivre au mieux les élans de nos coeurs. Chacun pourra suivre son propre rythme avec le soutien bienveillant de l'enseignante.

**Tarif enseignement:** 300 €  
<http://mbsr-nimes.com/inscriptions.html>

**Hébergement et repas :** 380 €  
yourte et tipi ou votre tente sur place.  
[www.espace-de-silence.com](http://www.espace-de-silence.com)  
2021, Chemin de Mandre  
30210 - Cabrières (06 86 69 30 55)

Pour plus de renseignements

<http://www.mbsr-nimes.com>

**Tel : 04 66 84 72 15**  
[annesoulet@gmail.com](mailto:annesoulet@gmail.com)