

PROGRAMME SEMINAIRE ETE
Méditation Nature et Marche Afghane
AOUT 2022 (Ardèche)

Ce programme est modulable en fonction
de tout ce qui se présente d'instant en instant.



7h30 /8h30 : Petit déjeuner

8h 30 : Pratique corporelle en pleine conscience guidée à l'extérieur

9h : Méditation assise

10h : Marche afghane en explorant différents rythmes respiratoires et dans des endroits variés (forêt, crête, rivière...). La durée d'une randonnée est de 2 à 5 h.

Le pique nique sera proposé la dernière journée de randonnée.

13h : Déjeuner

16h/18h30 : Pratiques de méditation de pleine conscience diverses avec thème proposé, dialogue en groupe d'exploration et d'intégration des dimensions de la pleine conscience. Atelier créatif.

19h : Diner

20 h30 : Méditation

Marie Pierre CAMPANT – mariepierrecampant@gmail.com – 06 63 86 35 12