



Marie Pierre CAMPANT

Méditation Pleine Conscience

PROGRAMME

RETRAITE EN SILENCE à Montjoyer en 2023

- . 8h - Petit déjeuner

- . 9h30 - Pratique corporelle dans le parc
Méditation assise

- . 11h - Marche méditative
Méditation assise

- . 12h35 - Déjeuner

- . 15h30 - Pratique corporelle (body scan, yoga...)
Méditation assise

- . 17h - Partage théorique + Marche
Méditation assise

- . 18h50 - Diner

- . 20h30 - Méditation assise