

Retraite de pleine conscience

Se libérer et s'aligner

Du 17 au 19 mai 2024

Description

Vous allez bénéficier de trois jours d'enseignement de méditation, de pratiques et de marches en pleine conscience dans une magnifique et reposante nature, du vendredi soir (arrivée dès 13h pour profiter du lieu) au dimanche fin d'après-midi. Cette retraite silencieuse sera alternée entre des pratiques assises, en mouvements et couchées, du yoga nidra, des marches en pleine conscience (facile) en fonction de la météo et divers exercices, sans oublier du temps pour vous.

Vous séjournerez au Berglodge Goms à Münster, dans la vallée de Conches, un petit hôtel tout confort composé de 13 chambres toutes avec leur propre douche et toilette et un grand balcon offrant de magnifiques vues dans un cadre naturel et apaisant <https://berglodgegoms.ch/fr/>. Vous serez servi de petits déjeuners sous forme de buffet, de pique-niques pour les repas du midi du samedi et du dimanche (en prévision des sorties à l'extérieur) et de dîners composés de 3 plats végétariens le soir.

Prix spécial réservation anticipée jusqu'au 15 septembre 2023 – 520.- en chambre double et 620.- en chambre individuelle pour l'hébergement, les repas, la salle et l'enseignement.

Prix par la suite : 590.- en chambre double – 660.- en chambre individuelle.

Réservation et renseignement : info@fabricedini.com – 077 455 30 10

Matériel à prévoir : votre coussin (à disposition sur place) ou votre banc de méditation, des chaussures de marche, des habits chauds pour les marches en pleine conscience et les pratiques à l'extérieur, une montre ou un réveil.

CONDITIONS :

Pour réserver, 50% du prix total est requis. Les 50% restants sont à verser au plus tard le 31 janvier 2024.

En cas d'annulation, les conditions suivantes s'appliquent :

Annulation jusqu'au 15 novembre 2023 : remboursement intégral

À partir du 16 novembre 2023 jusqu'au 31 décembre 2023 : 100.- de frais
À partir du 1^{er} janvier 2024 jusqu'au 9 février 2024 : 200.- de frais
Dès le 10 février 2024 : aucun remboursement
Remboursement intégral sans frais si la retraite ne devait pas avoir lieu.

Un mot sur le formateur

Fabrice Dini est instructeur certifié de pleine conscience pour les adultes, les enfants et les adolescents. Il enseigne le programme MBSR pour les adultes après avoir suivi sa formation avec Jon Kabat-Zinn au Center for Mindfulness de l'université du Massachusetts. Il a vécu 17 ans en Inde et bénéficie de plus de 25 ans d'expérience dans le domaine de la méditation et du yoga. En plus du programme MBSR, il propose divers cours sur les forces de caractères, la gratitude, les qualités du cœur, la cohérence cardiaque, le yoga nidra... Il a créé un programme de pleine conscience pour les enfants et les adolescents et forme les enseignants à le transmettre en classe. Il est l'auteur d'un livre préfacé par Matthieu Ricard présentant l'éducation intégrale et d'autres ouvrages en lien avec la pleine conscience traduits en plusieurs langues. Fabrice a enseigné la pleine conscience à des milliers d'adultes, enseignant·es, enfants et adolescent·es à travers le monde.

Pour de plus amples informations : <https://www.fabricedini.com/>

