



Les bienfaits de la méditation

Depuis 2016, l'association «Bien-être et relaxation» souhaite promouvoir les notions de relaxation et de méditation auprès du plus grand nombre.

Elle organise pour cela et propose depuis 2017 des séances d'approche et de pratique de la **Méditation de Pleine Conscience** (MPC). La MPC est un état de vigilance à son esprit et à son corps. Elle permet de pratiquer un recentrage sur soi, sur sa pensée, sur ses émotions, sur ses ressentis pour aider à se libérer des vicissitudes du quotidien et à se retrouver pleinement.

Du temps pour soi

Si elle prévient les situations de burn-out, de bore out, elle favorise aussi le lâcher-prise et la prise de distance. **Kham Saysanavongphet**, originaire du Laos de culture bouddhique est relaxologue. Il accompagnera un **week-end de méditation les 28 et 29 avril prochains qui se tiendra à Concriers dans le Loir-et-Cher.**

L'hébergement est assuré dans un gîte en chambres d'hôtes. Les repas sont élaborés ensemble par les participants qui se libèrent à l'occasion si possible de leurs écrans et des téléphones portables. Les exercices et marches méditatives sont entrecoupés de temps musicaux, de repos et de discussion.

Vivez un week-end de découverte, de ressourcement et de convivialité dans un lieu paisible et confortable.

Inscriptions et renseignements :
07 71 14 13 96 ou 06 34 05 58 67 - kham.s@wanadoo.fr