



Cultivez la Pleine Conscience dans l'éducation

Week-end de pratique proposé par le collectif Inspir'Action

Pleine Conscience
dans la tradition
du maître zen

Thich Nhat Hanh



La Pleine Conscience est un art de vivre qui nous aide à cultiver la joie et à transformer la souffrance et le stress en nous et autour de nous. C'est l'apprentissage de l'écoute de notre humanité, de la compréhension, de la stabilité, de la liberté et de la confiance en nous-mêmes et vis-à-vis des autres. C'est le cadeau que nous pouvons offrir aux générations futures.

Inspir'Action est un collectif de pratiquant.es de la Pleine Conscience dans la tradition du Village des Pruniers. Sa vocation est d'offrir des retraites en France et d'accompagner les professionnels du monde de l'éducation à transformer les difficultés qu'ils rencontrent à titre personnel et dans leur travail. Un temps pour réconcilier l'être et le faire.

Educ'inspir Toulouse vous offre la possibilité de rejoindre des pratiquants sur votre région après la retraite afin d'approfondir votre pratique, de partager vos difficultés et vos joies.

Le week-end est destiné à vous permettre de vous initier ou d'approfondir les principales pratiques de pleine conscience afin de pouvoir les intégrer dans votre quotidien : Pleine conscience de la respiration, Pleine conscience de la marche, Pleine conscience de la nourriture, Relaxation totale, Partage et échange en écoute profonde et parole bienveillante

Pour plus d'informations : <https://sites.google.com/site/wakeupschoolsfrance/home>

Retraite animée par
Corinne Marquis
Vincent Nicotri
Marianne Claveau



Infos pratiques

Arrivée possible le vendredi 19 octobre. Une relaxation totale sera proposée à 20h30

Début de la retraite samedi 20 octobre à 10h - Accueil à 9h30

Départ le dimanche 21 octobre vers 17h

Lieu : 40km à l'est de Toulouse, 6 km de Lavaur dans le Tarn

Inscription et renseignements

contact@inspiraction.fr

Tarifs

Hébergement et repas à réserver à partir du 10 septembre sur le site internet du lieu d'accueil :

www.institutvajrayogini.fr, Inscription et réservation en ligne, Week-end Pleine conscience et Education organisé par Inspir'Action - 20 et 21 Octobre 2018

Contribution au frais (fourniture, location de la salle) : 10 €

Animation : Participation libre en dana, terme sanskrit signifiant générosité, don