

Méditation



Vendredi 26 août 12h
au dimanche 28 août 17h
Hameau du Fraysse
07570 Désaignes

Les pratiques méditatives visent à calmer notre mental agité, afin de nous trouver dans un état plus équilibré, moins stressé, et plus ouvert à une véritable spiritualité, qui est l'art de l'esprit.

Laurent nous guidera sur le chemin des pratiques douces et non rigides, sans dureté ni dogmatisme.

Se munir de vêtements confortables et de bonne humeur.

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Informations pratiques

Frais pédagogiques (libres) à partir de 50€

Hébergement (rustique) complet : 20€ x 2 nuits = 40€

Repas complets : 25€/jour = 50€.

Préparation des repas en collaboration.

Cotisation ECA 15€.

Direction du stage : Laurent Juvet
Conservatoire de Genève et Haute
école de Musique Sacrée de Stuttgart