

Castel du Montboisé - 5 au 7 mars 2010



Stage d'initiation à la méditation et massage à la demande

Trois jours à pratiquer les bienfaits de la méditation et la gestion du **stress**, selon un programme validé scientifiquement [video](#).

S'inspirant des pratiques ancestrales, le médecin [Jon kabat Zinn](#) et son équipe dans les années 70, élaborent ce cursus d'apprentissage de la méditation (Mindfulness ou pleine conscience) en direction des personnes souffrants des conséquences du stress, de douleurs chroniques, ou de rechutes dépressives. Aujourd'hui plus de 250 clinique de gestion du stress proposent ces services aux états unis et le mouvement s'étend dans le monde francophone; Suisse, Belgique, et France. Le psychiatre Ch. André et Mathieu Ricard travaillent ensemble pour promouvoir les bienfaits de [la méditation](#).

Ce stage introductif, pour vous initier à « [l'art de la méditation](#) » avec laetitia Veyron, psychologue et relaxologue

[Formée à la méditation](#), elle vous accompagne dans la pratique, avec des exercices de méditation dans les positions assise, allongée, debout, en marchant, des étirements doux de **yoga** et de QI GONG, un travail sur le souffle et les émotions. Des temps de parole et d'échanges seront aussi proposés.

Du vendredi 5 Mars 2010 au dimanche 7 mars 2010

prix du stage (frais pédagogique + repas) : **280 euros** - 4 repas végétariens inclus

[Séance Massage bien être ayurvédique](#) (en supplément)

vendredi 13H30 - 18H30 (pause gouter + midi si possible)

samedi 9H - 18H30 (pause matin)

dimanche 8H30- 14H30 (pause matin)

inscription [séjour détente méditation](#) au Castel du Montboisé: cyclemindfulness@gmail.com

le castel, 1 rue du château,- 26740 Montboucher sur Jabron téléphone 01 40 35 55 78