

« Le silence est l'ami le plus sincère.  
Dès que tu l'écoutes il te prend dans ses bras... »

Et si vous tentiez l'expérience ?

## Une journée de méditation en silence

Pour certains, le silence est parfois inconfortable,  
c'est l'occasion d'un face à face avec soi,  
avec son corps, son souffle, ses pensées, ses émotions,  
c'est l'opportunité de se mettre en lien avec le présent  
vivant et chaleureux,  
ce n'est pas nécessairement confortable,  
ça reste néanmoins une expérience riche et intense.



Je vous proposerai des temps de méditation de 1/2h à 3/4h, en assise, en marchant, allongé e.

Je donnerai des instructions en début de session, et ensuite chacun expérimentera dans le silence.

Avant le déjeuner, il y aura une session d'1/2h de questions/réponses.

Nous partagerons ensuite un repas tiré du sac, en silence, suivi d'une sieste pour celles/ceux qui le souhaitent.

Si le temps le permet (pas trop chaud), nous ferons une balade d'une heure aux alentours.

Et reprendrons les temps de méditation.

Vers 16h30, un temps d'échange par deux, puis en groupe.

A 17h, nous pourrons partager un goûter ... en parlant !

Quand ? **Samedi 24 juin de 10h à 17h**

Où ? Dans la pinède à **Rousset** (chez un particulier)

Tarif : 25€ la journée

Si vous êtes tenté e par l'aventure, si vous souhaitez des précisions,

N'hésitez pas à me contacter : [nathalieleduff13@gmail.com](mailto:nathalieleduff13@gmail.com) ou tel : 06 28 70 17 77