

# Pleine Conscience & Vie Quotidienne

*RETRAITE RÉSIDENTIELLE*

*animée par Hélène LE BRIS et Jack BERTHO*

8 . 9 . 10 mai 2026  
à Laniscat – Gite de Liscuis

Cette retraite propose de **revenir à soi**  
et de **s'installer dans le moment présent.**

Nous explorons la pratique de Pleine Conscience  
pour **apaiser le mental et le corps**  
afin de vivre le **quotidien sereinement et joyeusement.**

**Différentes pratiques du Village des Pruniers seront proposées :**  
méditation assise, marche méditative,  
repas en Pleine Conscience, relaxation totale,  
enseignement, partage, ...  
guidées par Hélène et Jack

---

**Contact :**

Mail : [fleurdelinstant@netc.fr](mailto:fleurdelinstant@netc.fr)  
Tél : 07.69.49.23.23 (Nicolas CHAUVIN)

**ARRIVÉE LE VENDREDI 8 MAI ENTRE 11H ET 12H  
DÉPART LE DIMANCHE 10 MAI VERS 17H30**

L'hébergement se fera en **chambre de 2 ou 3 personnes**.

Afin de permettre l'organisation des repas, il est demandé à chacun  
**de prévoir son petit-déjeuner et un pique-nique**  
ainsi qu'un **plat salé et un dessert** qui seront mis en commun.

#### **MERCI DE PRÉVOIR :**

- Votre petit-déjeuner pour les 2 matins,
  - Un pique-nique végétarien pour le vendredi 8/05,
  - Un plat végétarien pour 8 personnes,
  - Un dessert pour 8 personnes,
  - Linge de lit : drap housse, taie d'oreiller, duvet ou housse de couette, serviette de toilette,
  - Pour la méditation : coussin ou banc, tapis, plaid, ...
  - Chaussures de marche,
  - Tenue souple et chaussons,
  - Tenue chaude et imperméable.
- 

**La participation financière est de 120 € par personne.**

Afin de confirmer votre inscription,  
un acompte de 50 € est à verser avant le 31 mars 2026.

Le solde est à régler avant le 2 mai 2026.

En cas de difficulté financière, n'hésitez pas à nous contacter.

**L'inscription est validée à réception de la fiche d'inscription  
et par ordre d'encaissement de l'acompte de 50 €,  
payable par virement :**

Association Fleur de l'Instant  
RIB : FR76 1558 9228 7201 6787 9854 044  
BIC : CMFRFR2BARK

*Retraite*

# *Pleine Conscience & Vie Quotidienne*

8.9.10 mai 2026 ☘ Laniscat

## INSCRIPTION

A compléter et envoyer

Par mail : [fleurdelinstant@netc.fr](mailto:fleurdelinstant@netc.fr)

Ou par courrier : Sophie GLARNER-CAINGNARD

1, rue d'Argantel – 22190 Plérin

Nom :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Adresse :

**Paiement de l'acompte de 50€ :**

Chèque

Virement

Espèces

Date

Signature