

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

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 : CMBRFR2BARK

Retraite
Pleine Conscience & Vie Quotidienne

8.9.10 mai 2026 🌸 Laniscat

INSCRIPTION

A compléter et envoyer

Par mail : 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