



6 JOURS POUR
GOÛTER À LA
TRANQUILLITÉ DE
L'ÊTRE

RETRAITE DE MEDITATION EN SILENCE

Du
10 au 16 Juin
2022

Se Reconnecter avec Soi...dans le Coeur
HRIDAYA

Avec
Xavier Lequarré
et
Sylvie Vouillamoz

*Hridaya:
Le coeur Spirituel*

AU PROGRAMME

Découvrir la joie du **silence intérieur**

Pratiquer différentes techniques pour **calmer le mental** et **ouvrir son coeur**

Contempler le **rôle du coeur** dans différentes traditions (Bouddhisme, Christianisme, Soufisme, Shivaïsme du Cachemire,...)

La Méthode de la **quête de Soi** (R.Maharshi)

Célébrer le corp et l'esprit (Hatha Yoga)

Se **ballader** en nature et se **reposer!**

Ouvert à Tous !





HOTEL BEAU SITE

- un lieu où simplicité rime avec **authenticité, tranquillité et qualité**
- Une magnifique **salle de méditation**
- des **repas savoureux**, variés, végétariens et bio

- un grand jardin
- du soleil du matin au soir
- une équipe de **passionnés**.

Juste pour nous !





Au service

Xavier Lequarré

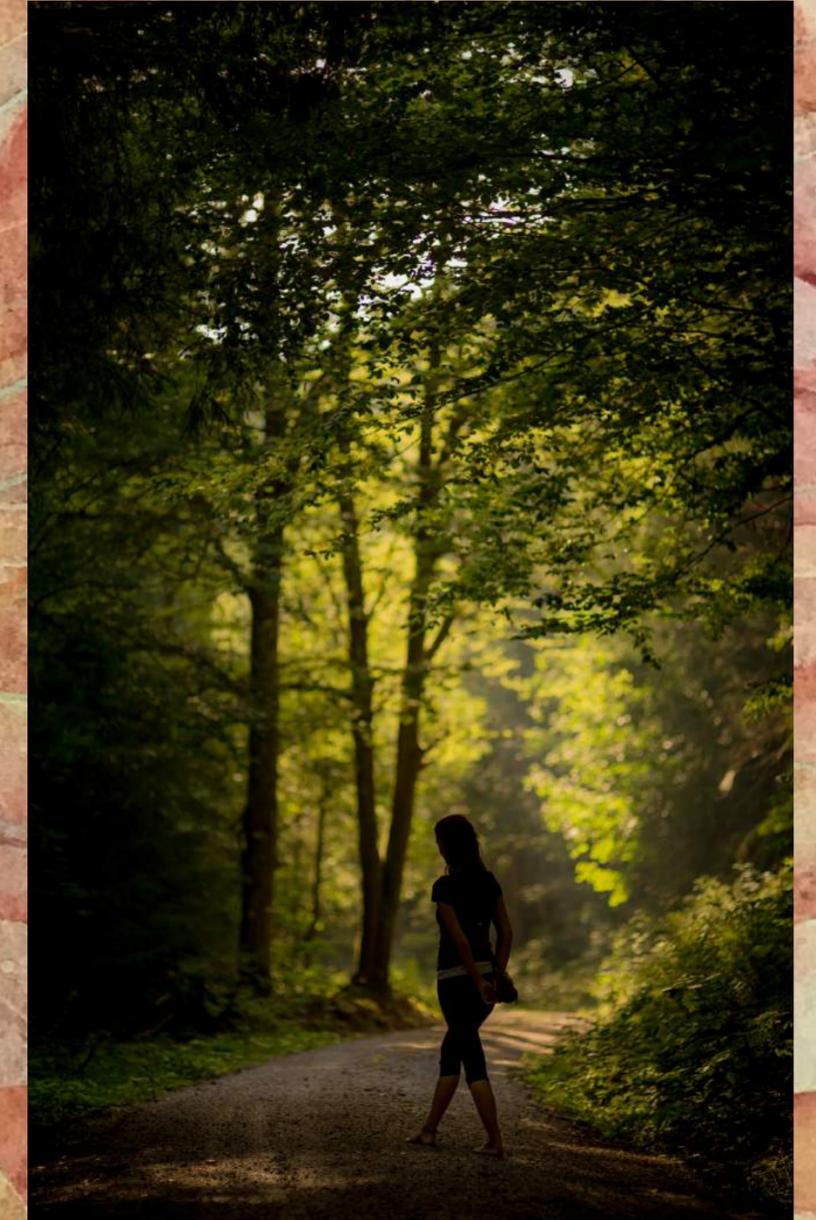
Enseignant de Méditation et de Yoga

Plus d'info sur Xavier:

<https://into-light.com/about.html>

Sylvie Vouillamoz

Coordinatrice et Yoga durant la retraite



"La Présence"



COMBIEN ÇA COÛTE ?

Tarifs comprenant enseignement et
Pension complète

6 jours-6 nuits

01

Chambre Multiple
(3-4 pers)

1210 CHF-1170 EUR

02

Chambre Double
1295 CHF- 1240 EUR

03

Chambre Simple
1460 CHF-1400 EUR

04

REDUCTION COUPLE
10%

Réservation avant le 31 mars

15% DE RÉDUCTION

SUR NOTRE SÉLECTION DE 4 TYPES DE

CONTACT

détails & inscriptions :
retraitecoeuracoeur@gmail.com





On se réjouit de partager ce moment

DE COEUR A COEUR

A bientôt!