

STAGE DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE
du dimanche 5 août 18h au vendredi 10 août 2018 à 17h

INFORMATIONS PRATIQUES



Marelles Association Loi 1901 Le Four – 07440 Boffres association.marelles@wanadoo.fr
Tel/Fax : 04 75 58 24 32 www.association-marelles.com

Accès en voiture : à Valence prendre la RN 533, traverser St-Peray, direction le Puy jusqu'à Alboussière (18km). Puis prendre la D219, direction Vernoux jusqu'à Boffres. Avant la sortie du village, prendre la D332 direction Grozon. Roulez 2,1 km. Prendre à droite, encore 800m, vous êtes arrivés !

Transport en commun : Train ou TGV jusqu'à Valence ville, puis le car en gare routière (demander la direction de Vernoux, descendre à Boffres où nous viendrons vous chercher)
Pour tous renseignements : gare routière de Valence 04 75 60 06 26
Horaires de car :
http://www.citea.info/ftp/FR_documents/LIGNE%20%2046%20au%2021%20juillet.pdf

Covoiturage :

Merci de nous communiquer les places dont disposez ou si avez besoin pour un covoiturage.
Nous essaierons de vous mettre en relation.

Matériel à amener :

Marelles fournit le drap de dessous, la taie d'oreiller plus deux couvertures.
Penser à amener le drap de dessus et une serviette de bain

Les tapis de yoga (zabutons), et les chaises sont fournis.

Nous avons quelques coussins de méditation (zafus). Merci d'amener le vôtre si vous en avez un.
N'hésitez pas à amener votre matériel personnel si cela vous semble adapté.

Quelques aspects pratiques

Marelles est une grande ferme environnée de prés, de chênes, de hêtres et de châtaigniers.

Accueil : le dimanche 5 août 2018 à partir de 17h

Le séminaire commence le Dimanche 5 août à 20h45.

Clôture du stage : vendredi 10 août à 17h.

Possibilité de départ : le samedi 11 août après le petit-déjeuner : prévoir une nuit d'hébergement en supplément.

Des moments de repos sont prévus après le repas du midi afin que chacun profite au mieux du séminaire, intègre les contenus de manière harmonieuse, et profite de la nature ambiante. Au plaisir de vous retrouver dans ce cadre.

Jean-François Briefer 0041 79 389 06 22 jfbriefer@gmail.com

Marc Scialom 0033 450433344 contact@pleineconscienceintegrative.com