



Promenades méditatives à la (re)découverte des sens en pleine conscience

21 AOÛT 2018 A L'ÉCOCENTRE TRÉGOR

PRÉSENTATION DE L'ATELIER :

Méditations des Sens

- Le long du Sentier de l'Ouïe et du Touché
- Au travers du Jardin des Senteurs et des Papilles

L'Eco-Centre est un théâtre extraordinairement propice aux promenades méditatives et à la (re)découverte des Sens.

Suivez Pierre, votre guide, lors de ces explorations ponctuées de méditations guidées et faites l'expérience de la Pleine Conscience.

Le matin, traversez Le Jardin des Senteurs et des Papilles aux détours duquel vous découvrirez toute une multitude de plantes quelque fois connues ou même exotiques aux senteurs parfois étonnantes et aux saveurs qui titilleront vos papilles de surprise...

L'après-midi, prenez Le Sentier de L'ouïe et du Touché, et foulez de vos pieds nus la terre, les roches, les fougères, etc. et découvrez nombre d'autres textures sous vos doigts et vos orteils étonnés tandis que les oiseaux et la brise égailent vos oreilles dans les branchages et les feuilles au-dessus de vos têtes...

Ces parcours sont ancrés dans l'instant présent, déclinés dans un écrin de verdure et semés de sensations exaltées par l'état de Pleine Conscience et les méditations guidées...

L'ANIMATEUR :



Pierre GESLIN est professeur de méditation de Pleine Conscience (« Mindfulness »), pratique qu'il a consolidé en 2016 par un cours à la British School of Méditation de Londres et par l'obtention d'un diplôme de Professeur de méditation (Level III) reconnu au niveau Européen. Il a rencontré la méditation pour la première fois en

1982, lors d'un voyage en Australie. C'est un voyage d'une vie, à travers le monde, les différentes cultures et les techniques variées que Pierre a à offrir et partager lors de ces promenades méditatives.

TARIFS : 8€/personne et par atelier

DURÉE : le 21 août

- 10:30 - 12:30: **Le Jardin des Senteurs et des Papilles** - Places limitées €8/p
- 15:00 - 17:00 : **Le Sentier de l'Ouïe et du Touché** - Places limitées €8/p

Ce stage s'adresse aux débutants comme aux initiés.
Possibilité de restauration bio et végétarienne sur place le midi.

NOMBRE DE PLACES : 20

**Renseignement et inscription : Contactez Aurélien au 06 77 01 20 73 /
Pierre : 06 85 75 99 17 ou par mail à ecocentre.tregor@gmail.com**

