



**RETRAITE MÉDITATIVE  
INSTITUT KARMAPA - VALDEROURE (06)**

**NOMBRE LIMITÉ DE PLACES**

# **LES ENTRAÎNEMENTS DE LA PLEINE CONSCIENCE**

Se familiariser avec les processus de la pleine présence.  
Dr Fulvio MAZZOLA & Dr Frédéric FÉRAL

**DU 30 MARS  
AU 2 AVRIL 2023**

**TOUS NIVEAUX  
DE PRATIQUES**

**PENSION 171€  
STAGE 240€**

INSCRIPTION SUR DEMANDE À  
[MINDFULNESS.NICE.MONACO@GMAIL.COM](mailto:MINDFULNESS.NICE.MONACO@GMAIL.COM)

# RETRAITE MÉDITATIVE DE PLEINE CONSCIENCE



## HORAIRES

**JEUDI 30 MARS 23**

Accueil à 17H et réunion à 18H.

**VENDREDI 31 MARS & SAMEDI 1 AVRIL 23**

Réveil 7H, Éveil corporel 7H30, 8H Petit-déjeuner.

Pratiques méditatives de 9H15 à 12H30.

Déjeuner 12H30.

Pratiques méditatives de 15H à 18H15.

Dîner 19H30.

Méditation libre du soir à 21H.

**DIMANCHE 2 AVRIL 23**

Matinée de clôture et départ après le déjeuner.

Dr Fulvio MAZZOLA, médecin généraliste,  
psychothérapeute TCC, instructeur mindfulness (MBCT),  
enseignant et Maître Zen.

Dr Frédéric FÉRAL, médecin psychiatre,  
psychothérapeute TCC, instructeur mindfulness (MBI)  
formateur et superviseur.

## RÈGLEMENT

Réservation du stage avec un chèque de 120€  
(non remboursable après le 19 mars 2023).

Règlement de la pension sur place auprès du  
centre Karmapa.

## TARIFS

- ✓ Pension complète 171€/pers.
- ✓ Chambres à 2, 3 ou 4 lits.
- ✓ Hébergement 75€/pers.  
(3 nuitées à 25€/pers).
- ✓ Draps et taies non fournis.
- ✓ Restauration 96€/pers.  
(Repas 32€/pers./jour\*).
- ✓ Repas végétariens.
- ✓ Douches et WC collectifs.
- ✓ Serviettes non fournies.

\*Petit-déjeuner 6€, déjeuner 15€, dîner 11€.

- ✓ Stage 240€/pers.
- ✓ Guidances des pratiques,  
animation des échanges.
- ✓ Tapis et coussins sur place.

Inscription sur demande à :  
[mindfulness.nice.monaco@gmail.com](mailto:mindfulness.nice.monaco@gmail.com)