



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

NOMBRE LIMITÉ DE PLACES

MÉDITATION & RELATION

Pleine présence & Inter-être
Dr Fulvio MAZZOLA & Dr Frédéric FÉRAL

**DU 23 AU 26
NOVEMBRE 2023**

**TOUS NIVEAUX
DE PRATIQUES**

**PENSION 171€
STAGE 240€**

INSCRIPTION SUR DEMANDE À
MINDFULNESS.NICE.MONACO@GMAIL.COM

RETRAITE MÉDITATIVE DE PLEINE CONSCIENCE



HORAIRES

JEUDI 23 NOVEMBRE 23 / ACCUEIL À 17H
Réunion à 18H. Repas à 19H. Reprise à 20H30.

VENDREDI 24 & SAMEDI 25 NOVEMBRE 23
Réveil 7H30, Éveil corporel 8H, 8H30 Petit-déjeuner.
Pratiques méditatives de 9H30 à 12H30.
Déjeuner 12H30.

Pratiques méditatives de 14H30 à 18H.
Dîner 19H30.
Méditation libre du soir à 21H.

DIMANCHE 26 NOVEMBRE 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 12 novembre 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