



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

**DR FRÉDÉRIC FÉRAL**  
**MÉDITATION, MUSIQUE & MOUVEMENTS**  
**DÉTENTE, PRÉSENCE &  
BIENVEILLANCE**

*Méditer pour se détendre, se détendre pour  
être présent, être présent pour aimer*

**DU 02 AU 05 MAI  
2024**

**TOUS NIVEAUX  
DE PRATIQUES**

**PENSION 171€  
STAGE 250€**

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

# RETRAITE MÉDITATIVE DE PLEINE CONSCIENCE



## HORAIRES

**JEUDI 2 MAI 24 / ACCUEIL À 17H**

Réunion à 18H. Repas à 19H. Reprise à 20H30.

**VENDREDI 3 & SAMEDI 4 MAI 24**

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 5 MAI 24**

Pratiques, clôture et départ après le déjeuner.

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

**Mme Valérie POLETTI**, opticienne-optométriste,  
enseignante, instructrice mindfulness (MBI), formée aux  
TCC et à la Biodanza.

## RÈGLEMENT

Réservation du stage avec un chèque de 125€  
(non remboursable après le 21 avril 2024).

Règlement de la pension complète 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 **250€/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)