

# Action-Plénitude

*présente*

## Week-end Méditation en Aubrac

*28 Avril au 1<sup>er</sup> Mai 2018*

## Lô d'ici

Chambres d'hôtes

Le Village 48260 NASBINALS



1, Rue du Vieux Port  
33420 ST JEAN DE BLAIGNAC  
T : 06 83 97 40 67

[info@action-reflexo.fr](mailto:info@action-reflexo.fr)

Sarl au capital de 15.000 € - RCS Libourne -  
SIRET : 502 460 496 00016 - NAF : 8559 B  
TVA Intracommunautaire FR 45 502 460 496  
Domiciliation bancaire : BNPPARIBAS – 33500 LIBOUNE  
N° déclaration d'existence Préfecture Région 72 33 07391 33

# BALADE EN MEDITATION

## 2 0 1 8

Dominique Bruneau Gimbert - Action Plénitude est une création de Sarl A.R.F.

### PROGRAMME

#### **SAMEDI 28 AVRIL entre 16 :00 et 18 :30**

Accueil des stagiaires et installation dans les chambres – *5 chambres sont à notre disposition* -  
Repas « Dîner » en commun : les deux groupes Méditation et Photo-Vidéo pour les accompagnants – 19 :30-  
Présentation du programme de méditation – 20 :30 -

#### **DIMANCHE 29 AVRIL**

Petit-déjeuner de 08 :00 à 09 :00  
Matinée à partir de 09 :30 - Travail en salle -  
Etude du souffle, Méditation et stress, Exercices simples pour se relaxer  
Méditation en posture et méditation en mouvements.  
Midi : 12 :00 à 13 :30 Repas en commun en fonction de la météo dans le gîte ou en extérieur  
Après-Midi : 14 :00 à 17 :00 – Méditation sur site -  
Mudra et Rituel  
Travail sur la respiration  
Les 10 bonheurs  
Etude des 5 blessures  
Repas « Dîner » en commun : les deux groupes Méditation et Photo-Vidéo – de 19 :30 à 20 :30  
Soirée – méditation en mouvements

#### **LUNDI 30 AVRIL**

Petit-déjeuner de 08 :00 à 09 :00  
Matinée à partir de 09 :30 - Travail en salle -  
Travail sur les chakras, Douleurs & Souffrances, Méditation anti-douleurs, Méditation Samatha  
Midi : 12 :00 à 13 :30 Repas en commun en fonction de la météo dans le gîte ou en extérieur  
Après-Midi : 14 :00 à 17 :00 – Méditation sur site -  
Méditation en marchant  
Apprendre à augmenter son taux vibratoire  
Auto-traitement – Méditation du Tao – Mantras  
Repas « Dîner » en commun les deux groupes Méditation et Photo-Vidéo – de 19 :30 à 20 :30  
Soirée : partage d'expériences

#### **MARDI 1<sup>er</sup> MAI**

Petit-déjeuner de 07 :30 à 08 :30  
Matinée à partir de 09 :00 - Travail en salle -  
Apprendre à se protéger, à donner un soin en énergie pure et méditation d'enracinement  
11 :00 Fin du stage

à retourner avant le 20 avril 2018 à

**Action Plenitude 1, Rue du Vieux Port - 33420 SAINT JEAN DE BLAIGNAC - France -**

accompagné d'un chèque d'acompte de **150 € à l'ordre exclusif A.R.F.**

**LIEU DE LA FORMATION :** L'ici

Le Village

48260 NASBINALS - Tél : 04 66 32 92 69

**PRIX PAR PERSONNE** hors frais de transport : **493 € au lieu de 747,40 €**

*Ce prix inclus le prix de la formation, les repas et l'hébergement*

**NOM\*** : ..... **Prénom\*** : .....

Adresse : .....

Tél. portable : ..... e-mail : .....@.....

J'ai pris note que l'hébergement sera réalisé en chambre collective de 4 personnes. Pour une chambre privative, contacter directement Laurance, la directrice des chambres d'hôtes pour la majoration tarifaire.

J'ACCEPTÉ LA CHAMBRE COLLECTIVE -  JE SOUHAITE UNE CHAMBRE INDIVIDUELLE

En signant ce bulletin de commande, je certifie avec pris connaissance des conditions générales de vente que j'accepte sans condition, ni restriction.

Signature précédée de la mention manuscrite

« Bon pour accord ferme et définitif »

*Date de signature*

**CONDITIONS DE RETRACTATION OU D'ANNULATION :**

**Commande ferme après expiration du délai de rétractation de 14 jours.**

**REGLEMENT :** 150 € d'acompte à la réservation ----- le solde 8 jours avant le début du stage.

☛ par chèque à l'ordre exclusif de : A.R.F.