

INFOS PRATIQUES

Le thème de "l'ego" est probablement celui qui est le plus abordé sur le chemin spirituel. En effet, il **cristallise à lui seul tous les niveaux de blocages, de croyances, de limitations et de réactions qui nous emprisonnent **et dont nous essayons de nous libérer. Pourtant nous avons du mal à le cerner et à travailler concrètement avec lui.

Cet évènement vous propose, à la lueur des enseignements bouddhistes mais aussi de maîtres contemporains tels que Lise Bourbeau, Arnaud Desjardins et d'autres, de comprendre véritablement ce qu'est l'ego, quelles en sont les manifestations et comment travailler avec lui.

Ce sera une opportunité unique de développer une compréhension globale de ce thème et découvrir des moyens pour retrouver une confiance en soi authentique et de se libérer des schémas qui nous bloquent.

Lors de ce weekend, nous pratiquerons la méditation, et utiliserons des exercices concrets.

INFOS PRATIQUES

**Arrivée possible le vendredi à partir de 14h
les chambres sont disponibles à l'arrivée**

SAMEDI

**8h - 9h Petit déjeuner
9h - 10h Accueil et Réveil
corporel
10h-12h30 Ateliers
12h30 - 15h30 Déjeuner et
temps libre
15h30 - 18h30 Ateliers
19h Diner
20h30 film (optionnel)**

DIMANCHE

**8h - 8h45 Petit déjeuner
8h45 - 9h30 Réveil corporel
9h30 -12h 00 Ateliers
12h00 - 14h00 Déjeuner
14h - 16h30 Ateliers
16h30-17 h clôture session**

Prenez vos coussins de meditation et tapis de yoga si vous en avez

TARIFS

Tarif externe (sans hébergement - sans repas) 195€

Tarif externe (sans hébergement - avec repas) 230€

Enseignement + pension complète + nuitée (s)	2 nuits 1 pers	2 nuits couple	1 nuit 1 pers	1 nuit couple
Chambre pailler	310€	550€	280€	490€
chambre maset	345€	620€	310€	560€
chambre maison	365€	670€	335€	610€

**Le tarif couple entend 2 personnes partageant le même lit
les draps et serviettes sont compris**

HEBERGEMENTS



**Le Pailier - joli dortoir de
15 chambres individuelles avec
sanitaires à partager**



**Maset - mobil home de 2 chambres
avec salle de douche et kitchenette**



**Chambre individuelle avec salle de
douche en maison partagée.**

les draps et serviettes sont compris

TRANSPORTS

Gare

agde 28km
Beziers : 32km

Aéroport

Béziers : 35km
Montpellier : 73km

Chauffeur VTC Agde

Selenite VTC 06 81 94 96 97
Allocar 34 : 06 34 62 69 58

Chauffeur VTC Montpellier

Sud VTC 04 67 85 88 88
GUYOMARD 06 49 19 79 64

Possibilité d'organiser du covoiturage - sur demande