

# Pleine Présence & nature

Découvrir ou approfondir la Pleine présence  
dans la perspective de l'interdépendance  
et de l'expérience sensorielle dans la nature.

La pratique de la Pleine Présence change notre relation  
à la nature, nous en rapproche et nous fait communier  
avec elle, nous faisant nous sentir véritablement  
« enfant de la nature ».

*Pratique de la Pleine Présence - méditation assise, brefs exposés thématiques,  
exercices corporels, relaxation, marches méditatives en forêt,  
contemplation au bord du torrent, petit jardinage sur la grande esplanade d'Avallon  
... et quelques indications sur l'utilisation des plantes sauvages*

27-29 mai / 17-18 juin / 22-23 juillet / 5-11 août / 16-17 septembre 2023

#### **Intervenants**

Carine Rial, Marina Derine, Stéphanie L.Sangmo,  
Frédéric L.Lhündrup

#### **Participation**

Sur une base de 70€ / week end, on peut donner  
plus, on peut donner moins...

#### **Inscriptions**

reservation@buddha.university ou 04 79 25 78 00

#### **+ d'infos sur**

[buddha.university](http://buddha.university)

Oasis d'Avallon - Karma Ling  
Hameau de Saint Hugon, 73110 Arvillard