

7- 9 avril 2017  
A l'Hôtel Balance  
Les Granges (VS)

# Retraite-Séminaire en Pleine Conscience

## Exploration sensitive des 5 sens

### Pratiques de Pleine Conscience autour des sens

Un temps pour se retirer et explorer nos sens. Une pratique diverse du corps et de la respiration pour soutenir et éveiller l'exploration sensitive avec les mouvements en pleine conscience du tai chi, la marche méditative, l'assise méditative, les relaxation-visualisation.

---

*Sabrina Alberti*

---

Institutrice MBCT, psychologue, physiothérapeute, enseignante de tai chi et de méditation. Elle approfondit depuis plus de 20 ans l'approche holistique de l'être humain, notamment par le travail sur la respiration et sur le lien fondamental corps-esprit. Elle enseigne la Pleine Conscience aux étudiants HES et aux professionnels de la santé et applique les techniques psychocorporelles en consultation privée.

---

*Prix séminaire : Fr 350.-*

*Logement en pension  
complète\**

---

Renseignements par courriel ou par téléphone :

[sabrina@psychocorporel.net](mailto:sabrina@psychocorporel.net)

079 679 99 36

## Programme 7-9 avril 2017

### *Vendredi 7 avril*

16h-16h30 : accueil

16h45-18h30 : ouverture de la retraite-  
séminaire et méditation

18h30-19h30 : souper

20h-21h : méditation du soir

### *Samedi 8 avril*

7h-8h : mouvements de tai chi et méditation

8h-10h : petit déjeuner

10h-12h30 : exploration de la respiration

12h30 : repas

15h30-16h30 : exploration des sens

17h-18h30 : exploration des sens

18h30-19h30 : souper

20h-21h : méditation du soir

### *Dimanche 9 avril*

7h-8h : mouvements de tai chi et méditation

8h-10h : petit déjeuner

10h-12h30 : exploration des sens

12h30 : repas

14h30-16h : méditation des 5 sens, clôture



*Au cœur de la pratique, au cœur de soi*

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_

Tél \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

*A retourner par courrier*      *ou*      *par mail*  
**Atelier Psychocorporel**      **sabrina@psychocorporel.net**  
**Sabrina Alberti**  
**Rue de la Cotsette 2**  
**1950 Sion**

---

**Votre logement** : merci de contacter directement l'Hôtel Balance pour faire vos réservations selon les choix de chambres et tarifs ci-dessous :

Les tarifs pour : 2 nuits du 7-9 avril 2017, pension complète, salle, café/tisane dans notre cafétéria sont :

Fr. 264.- chambre double avec sdb sur l'étage ou chambre à 3 AVEC sdb

Fr. 324.- chambre double avec sdb

Fr. 324.- chambre individuelle avec sdb sur l'étage

Fr. 388.- chambre individuelle avec sdb

Hôtel Balance, Les Granges

<http://www.vegetarisches-hotel.ch/francais/>

[info@vegetarisches-hotel.ch](mailto:info@vegetarisches-hotel.ch)

Tél. +41 (0) 27 761 15 22