

## Soirée de pleine conscience avec des chevaux le 19 août 2024 à 18h



C'est avec plaisir que nous vous invitons à une soirée GRATUITE (dons acceptés) de pleine conscience en nature, sur un magnifique domaine de 52 acres, à St-Élie. Cette soirée sera une occasion de générer une énergie de paix intérieure, en compagnie des chevaux et du bœuf, Ferdinand. Les chevaux sont comme de grands méditants car ils sont constamment en pleine conscience de ce qui se passe autour d'eux, et à l'intérieur d'eux.

Nous ferons d'abord des exercices de centration et d'enracinement près de l'enclos où se trouveront les chevaux (en aucun moment nous n'irons dans l'enclos, mais vous pourrez flatter les chevaux s'ils viennent à vous près des clôtures).

Ensuite nous ferons une marche en pleine conscience dans la splendide forêt où un sentier pédestre a été aménagé pour vous guider dans votre processus de pleine conscience. Il y aura aussi une option de faire de la méditation marchée dans le champs près des animaux. , Pour ceux qui désire faire la marche dans la forêt, prévoir de bonnes chaussures de marche car le sentier est plutôt intermédiaire.

Nous vous attendons à 18h et la soirée se prolongera jusqu'à 20h30. En cas de forte pluie, la soirée se tiendra dans la grange.

Venez vous joindre à nous pour cette expérience unique, où nous pourrons nous connecter à nous-mêmes en compagnie de nos amis équins et bovins

### Quoi apporter:

- tapis de méditation ou une chaise de parterre,
- des vêtements chauds, ou pour la pluie selon la météo.
- Bouteilles d'eau-brevage chaud pour la fin de soirée.
- Chaussures de marche (ou bottes de cowboy )
- Chasse moustique

\*\*\*Notez qu'il y aura une toilette chimique dans l'un des box de cheval, pour éviter de déranger les enfants qui dormiront à la maison.\*\*\*

### Inscription:

Pour recevoir l'adresse exacte, veuillez-vous inscrire à l'adresse courriel suivante :

**[geeblabla@hotmail.com](mailto:geeblabla@hotmail.com)**

Nous espérons vous retrouver nombreux pour partager ce moment privilégié de pleine conscience. N'hésitez pas à inviter d'autres personnes qui pourraient être intéressées par cette soirée. Plus nous serons nombreux, plus l'énergie positive se renforcera.

Au plaisir de vous accueillir pour cette soirée de pleine conscience en compagnie des chevaux Prince, Fury, Sophie, Cowboy, et sans oublier Ferdinand le gentil bœuf!

Au plaisir de vous rencontrer,



Geneviève Picard-Beaudoin

Pour le Centre de méditation de l'Estrie