

MEDITATION

5 rendez-vous dans l'année le mercredi de 20H00 à 21H00

(Les 12/10 - 7/12 - 01/02 - 05/04 - 07/06)

Apprivoiser, en pleine présence, le calme intérieur.

Par la pratique d'exercices de relaxation et d'étirement du corps, nous allons dans un premier temps, développer notre conscience corporelle. Ensuite, nous pourrons explorer et harmoniser notre respiration. Savoir être là, pleinement concentré sur ce que nous faisons dans l'instant afin d'entrer dans un état méditatif.

