

Initiation à la méditation

Être là en pleine conscience

Atelier bimensuel

- ▶ Des exercices corporels intériorisés pour **réduire la dispersion, se recentrer, s'aligner**
- ▶ Des temps de méditation guidés pour **s'apaiser, prendre du recul avec ses pensées et ses émotions**
- ▶ Dans la pleine présence, **cultiver la bienveillance, la paix de l'esprit et du cœur**

Possibilité de temps de parole pour éclairer et partager ce qui a été vécu.



Animation : **Agnès DELCLAUX**

Association Reliance 31 | Travail corporel et relationnel

reliance31130@gmail.com | www.reliance31.fr

05 61 24 52 04

Atelier tous les 15 jours le mardi de 19h à 20h30 :

25 septembre, 2 et 16 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre 2018

puis 8 et 22 janvier, 5 et 19 février, 12 et 26 mars, 2 et 16 avril, 7 et 21 mai, 4 et 18 juin 2019

Lieu : 38 rue du maréchal Lannes - 31130 BALMA

Tarif : 55€ / trimestre

+ adhésion association : 15 euros / an

Une séance d'essai gratuite

✂.....

Bulletin d'inscription

NOM et prénom :

Adresse :

.....

Email :

Téléphone :

Je m'inscris à l'atelier "Initiation à la méditation"

Date et signature :

Paiement au trimestre. Merci de bien vouloir préparer un chèque de 15€ pour l'adhésion à l'association et un chèque pour le règlement du trimestre.

Chèques à libeller à l'ordre de **Reliance 31**.

Inscription à retourner à **Agnès DELCLAUX - 38 rue J. Lannes 31130 BALMA**.

Nombre de places limité pour un travail de qualité