

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.*

Atelier tous les 15 jours

le mardi de 19h à 20h30 :

Trim 1 - 2019 : 17/09, 01/10,
15/10, 05/11, 19/11, 3/12, 17/12

Trim 2 – 2020 : 07/01, 21/01,
28/01, 25/02, 10/03, 24/03

Trim 3 – 2020 : 21/04, 05/05,
19/05, 02/06, 16/06, 30/06

**Lieu : 38 rue du maréchal Lannes
31130 BALMA**

**Tarif : 55€ / trimestre
+ adhésion association : 15€ / an**

Une séance d'essai gratuite



Animation : **Agnès DELCLAUX**

Association Reliance 31 | Travail corporel et relationnel

reliance31130@gmail.com | www.reliance31.fr

05 61 24 52 04