

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 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- 2020 : 15/09, 29/09, 13/ 10,
3/11, 17/11, 1/12, 15/12

Trim 2- 2021 : 5/01, 19/01, 2/02,
2/03, 16/03, 30/03

Trim 3 – 2021 : 13/04, 4/05, 18/05,
1/06, 15/06, 29/06

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