

# 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- 2021 :** 21/09, 5-19/10,  
9-23/11, 7-14/12

**Trim 2- 2022 :** 4-18/01, 1-15/02,  
8-22/03

**Trim 3 – 2022 :** 5-19/04, 10-24/05,  
7-21/06

**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**