

Initiation à la méditation

Atelier bimensuel

- ▶ Des exercices corporels intériorisés pour **se poser, se recentrer, se retrouver**, et préparer la méditation.
- ▶ Des temps de méditation, **s'apaiser, prendre du recul avec ses pensées et ses émotions, réduire le stress.**
- ▶ Des temps de parole, pour partager si on le souhaite, dans la **bienveillance et l'ouverture du cœur**, ce qui a été vécu.

Dans la pleine présence, cultiver la paix de l'esprit et du cœur.

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

Trim 1- 2022 : 20/09, 4-18/10,
8-22/11, 6/12

Trim 2- 2023 : 3-17-31/01,
14/02,7-21/03

Trim 3 – 2023 : 4-18/04, 9-
23/05,6-20/06

**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