

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 18h30 à 20h :**

Trim 1- 2024 : 19/09, 3-17/10,
7-21/11, 5-19/12

Trim 2- 2024 : 9-23/01, 6-27/02,
12-26/03

Trim 3 -2024 : 2- 23/04, 7-21/05,
4-18/06

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 ou 06 07 35 56 44