

# 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 4- 2024 :**

17/09, 1-15/10, 5-19/11, 3-17/12

**Trim 1- 2025:**

7-21/01, 11/02, 4-18/03

**Trim 2 -2025 :**

1-29/04, 13-27/05, 10-24/06

**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**