



Association SPIRALE

Méditation

*S'asseoir,
Immobile,
En silence...*

*Un temps, en groupe,
pour se relier à :*

*Sa verticalité,
Son souffle,
Son silence intérieur.*



Jeudi 25 janvier Mardi 30 janvier	Etre en Paix - Respirer
Mardi 13 février Jeudi 15 février	Vivre sa verticalité
Mardi 13 mars Jeudi 15 mars	Accueillir le silence intérieur
Mardi 10 avril Jeudi 12 avril	Ouverture du cœur
Mardi 22 mai Jeudi 24 mai	L'expérience de l'instant présent
Mardi 12 juin Jeudi 14 juin	La conscience ouverte

Horaires : de 19h30 à 20h30 (1 / mois)

Participation financière : 6€ + Adhésion Spirale

Accompagnement : Jean-Yves FORAY - Nicole BRIARD FORAY

Lieu : Les Grands Jardins du Theil - 28 rue de l'église 5033- Le Theil

Renseignements - Inscription

<http://www.spirale-asso.org> - contact@spirale-asso.org - 06.67.75.03.04