

## Méditation

**Assis...  
Immobile...  
En silence...**

Un temps, en groupe,  
pour se relier à :

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



*La méditation exerce notre souffle et notre esprit, affine notre intelligence émotionnelle pour être plus présent à nous même.*

Judi 18 septembre Mardi 20 septembre	Se poser, vivre sa verticalité
Mardi 16 octobre Judi 18 octobre	Le souffle, respirer pour être en Paix
Mardi 13 novembre Judi 15 novembre	S'accueillir dans le silence intérieur
Mardi 11 décembre Judi 13 décembre	Etre présent de toute son Être

**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](mailto:contact@spirale-asso.org) - 06.67.75.03.04