



# Association SPIRALE

## 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.*

### **Poser son esprit**

- **Mardi 5 mars**
- **Jeudi 14 mars**

### **Méditer c'est sourire à la vie**

- **Mardi 21 mai**  
**Jeudi 23 mai**

### **Enracinement et ouverture du cœur**

- **Mardi 18 juin**  
**Jeudi 20 juin**

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

**Participation financière** : 6€ + Adhésion Spirale (excepté 1<sup>ère</sup> fois)

**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