

Méditation

S'asseoir, immobile, en silence...

Un temps de méditation, en groupe, pour se relier à :

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



Mardi 24 janvier Jeudi 26 janvier	Instant présent et lâcher prise
Mardi 28 janvier Jeudi 2 février	Dans l'enracinement, s'ouvrir à soi et aux autres
Mardi 2 mai Jeudi 4 mai	Respirer pour mieux s'ancrer
Mardi 13 juin Jeudi 15 juin	Dans la verticalité, ouvrir son cœur

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

Association Spirale

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