



# Association SPIRALE

## Méditation



### Assis...

### Immobile...

### En silence...

Un temps, en groupe, pour se relier à sa verticalité, son souffle, son silence intérieur.

La méditation est un exercice qui permet de vivre et connaître par l'expérience toutes les qualités de l'ÊTRE que nous sommes.

**« Méditer comme une montagne »  
pour trouver l'enracinement  
d'une bonne assise.**

Septembre Mercredi 18  
Jeudi 19

**« Méditer comme un coquelicot »  
pour se tourner du plus profond  
de soi-même vers la lumière**

Octobre Mercredi 9  
Jeudi 10

**« Méditer comme un océan »  
pour respirer avec le flux et  
le reflux du souffle**

Novembre Mercredi 13  
Jeudi 14

**« Méditer comme un oiseau »  
pour laisser monter en soi le  
chant du cœur.**

Décembre Mercredi 11  
Jeudi 12



**Horaires :** de 19h30 à 20h30

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

**Accompagnement :** Nicole BRIARD FORAY (mercredi)  
Jean-Yves FORAY (jeudi)

**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