



## Méditation



### *L'art de l'Assise 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.*

#### **Septembre**

Jeudi 17 septembre

**Méditer, accueillir l'inspire et l'expire.**

#### **Octobre**

Jeudi 1 octobre

**Méditer vers la paix intérieure.**

#### **Novembre**

Jeudi 12 novembre

**Etre présent à son soi et au monde.**

#### **Décembre**

Jeudi 17 décembre

**Ouvrir son cœur.**



**Horaires :** de 19h30 à 20h30

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

**Accompagnement :** Jean-Yves 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