

ATELIER DE MEDITATION



Un espace pour s'initier, découvrir, pratiquer la méditation :

- S'ancrer dans le moment présent
- Se connecter à son corps, ses ressentis, ses émotions
- Se libérer de ses ruminations

Par des pratiques guidées.

.....

Où: Dispensaire de soins naturels de Crest,
Bat A, 21, avenue des Arbres Ecrits.

Quand: Dimanche 18 novembre de 10h30 à 12h30

Participation:

Libre plus adhésion à l'association (2 euro)

Inscription obligatoire au :

06 81 07 75 56 ou 06 33 78 71 60