

ATELIER DE MEDITATION

DU DIMANCHE: De 10H30 À 12H30

Les 20 janvier, 17 février, 17 mars.



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.

Participation:

Dons libre à l'association et adhésion (2 euro)

Inscription obligatoire au :

06 33 78 71 60 ou 06 81 07 75 56