

# **ATELIER DE MEDITATION**

**Dimanche 16 décembre: 10h30-12h30**



**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