

ATELIER MÉDITATION

Le 18 novembre de 9h à 12h à la salle Corchand
Place Jean Jaurès, Moulin des Loups
à SAINT AMAND LES EAUX

*« Un seul moment de méditation
peut faire naître une bonne
pensée, et celle-ci faire éclore
une résolution qui décide
à jamais de nos destinées »
Félix Boqaents*



YOGAMANDINE

Odile, professeur de yoga vous propose

un atelier sur la méditation du yoga tel que Patanjali l'a défini dans les quatre chapitres des Yoga Sutra.

Durant cet atelier, trois séances de méditation du yoga vous seront proposées où la part de la méditation sera plus importante au fur et à mesure.

Si vous méditez déjà ou si vous souhaitez méditer avec un support particulier, merci de le ramener. Votre support de méditation peut être un objet, une photo....

Lors de l'atelier, Odile vous fera des propositions de support de méditation si vous en n'avez pas.

Inscrivez-vous en envoyant un mail à secretariatyogamandine@gmail.com ou directement auprès d'Odile.

Prix adhérents au club : 10 Euros

Prix extérieur : 12 Euros (paiement sur place)