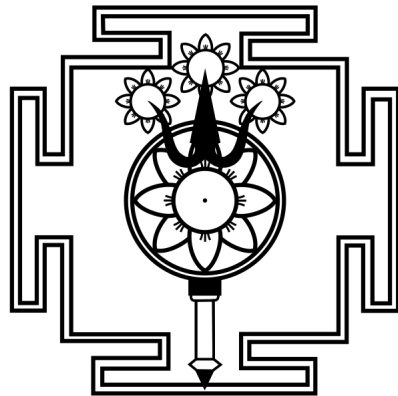


# ATELIERS

## CONCENTRATION-MEDITATION

( inscription préalable dans la Salle )

Un vendredi par mois de 20h à 22h  
avec Christine Touret



Après quelques techniques préparatoires, posturales ou de souffles qui amènent le mental à s'apaiser, nous prendrons l'assise ou la position allongée (quand cela sera possible) pour aborder une pratique méditative dans le silence et l'immobilité.  
Un moment de bonheur au cœur de soi-même...

**Dates** : vendredi 18 novembre, 9 décembre 2022  
vendredi 13 janvier, 10 février, 3 mars, 12 mai et  
2 juin 2023.

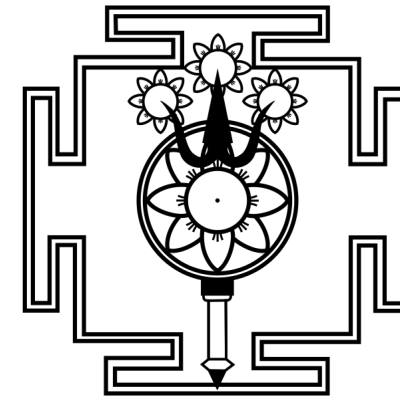
**Coût** : 25€ la séance ( l'atelier a lieu à partir de 6 inscrits )

# ATELIERS

## CONCENTRATION-MEDITATION

( inscription préalable dans la Salle )

Un vendredi par mois de 20h à 22h  
avec Christine Touret



Après quelques techniques préparatoires, posturales ou de souffles qui amènent le mental à s'apaiser, nous prendrons l'assise ou la position allongée (quand cela sera possible) pour aborder une pratique méditative dans le silence et l'immobilité.  
Un moment de bonheur au cœur de soi-même...

**Dates** : vendredi 18 novembre, 9 décembre 2022  
vendredi 13 janvier, 10 février, 3 mars, 12 mai et  
2 juin 2023.

**Coût** : 25€ la séance ( l'atelier a lieu à partir de 6 inscrits )