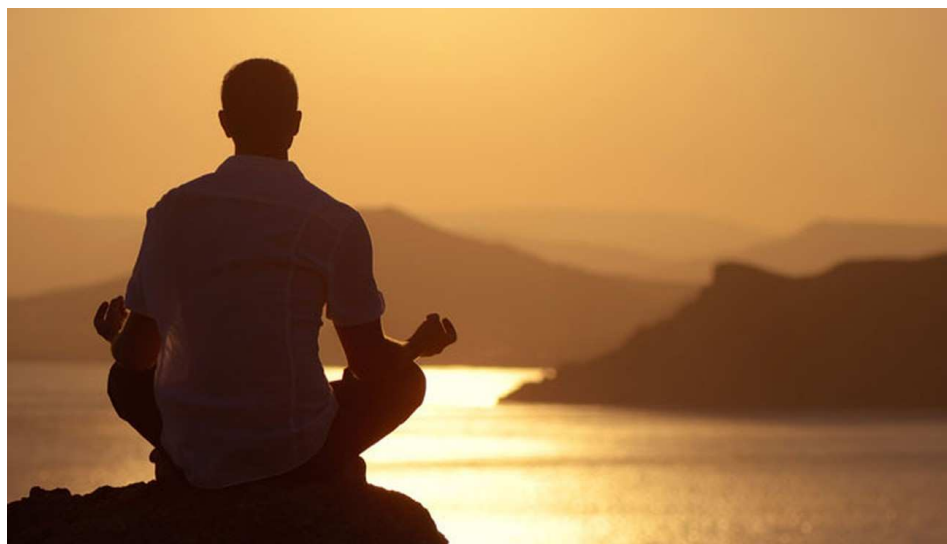


MEDITATION LES FONDAMENTAUX

*Samedi 11
décembre*

*10h-12h30
Aguessac*



*Inscription sur
réservation
(Limité à 10 pers)*

***Tarif :**
20 €*

La méditation :

- ce que c'est, ce que ce n'est pas
- pourquoi méditer ?
- comment méditer ?
- des méditations guidées pour expérimenter
- des feedbacks personnels pour progresser

Pour qui ?

- pour découvrir et expérimenter ce qu'est la méditation
- pour consolider/structurer les bases d'une pratique déjà présente
- pour continuer de cheminer

Les débutants sont les bienvenus, aucun pré-requis n'est demandé !

Contact:

Séverine
07 60 88 77 38
otao.site

Intervenante : Séverine Malaval
certifiée en Qigong
habilitée par Lama Shérab Namdreul, ermitage
Yogi Ling
malavalseverine@gmail.com