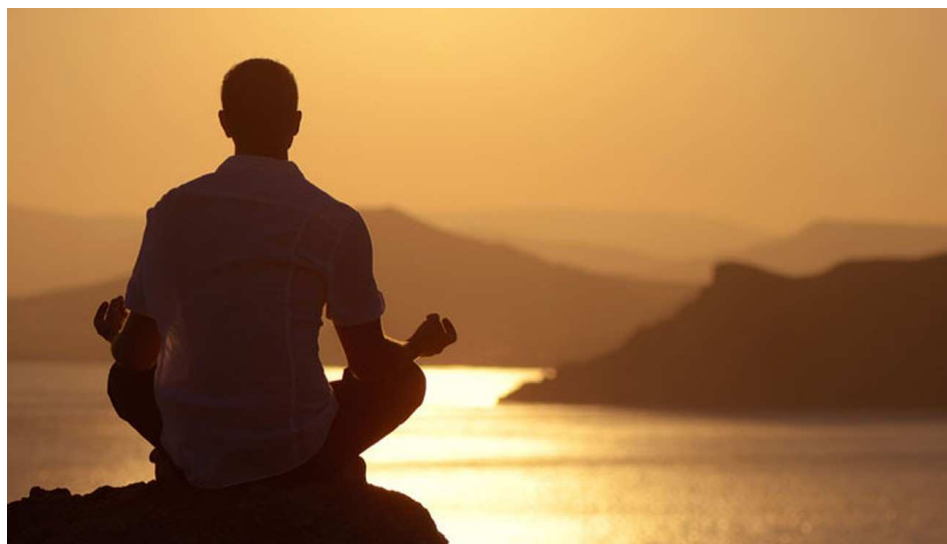


# MEDITATION

## Les fondamentaux

*Samedi  
14 mai*

*9h30-12h  
Millau*



*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

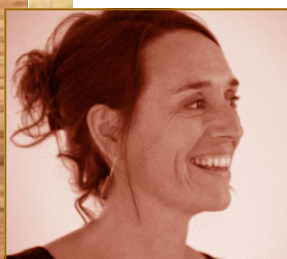
### Pour qui ?

- 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 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**