



SEANCE DE MEDITATION

LUNDI DE 10h à 11h

Dojang

44 rue Victor Hugo AUCH



Association Chemin-Arc en Ciel

www.etre-en-conscience.fr

05 62 64 36 92





Séance de méditation

le lundi de 10h à 11h au dojang 44 rue Victor Hugo

Méditer c'est
apaiser notre mental,
nous ouvrir à un état de silence
créer un espace intérieur de joie, de paix et de fraternité.
Il vous sera proposé d'expérimenter la méditation sous toutes ses formes selon L'Ecole du Tantra :
Méditations du kundalini yoga, d'Osho, souffle, mantra, Souffis, Tantra yoga, Méditation
silencieuse...
... pour arriver au cœur de soi-même, à être en soi dans le monde , à incarner notre essentiel.

Les bienfaits de la méditation ne sont plus à démontrer :
sur notre bien-être, notre mental, la gestion du quotidien, notre moral, notre sommeil, la prévention des
maladies, le vieillissement du cerveaux....

ouvert à tous, 1er cours gratuit toute l'année

matériel nécessaire : un tapis, un coussin de méditation, une couverture



Association Chemin-Arc en Ciel
www.etre-en-conscience.fr
05 62 64 36 92

