

DIMANCHE 23 AOÛT

JOURNEE DE YOGA  
MEDITATIONS

Toute une journée pour expérimenter la méditation sous toutes ses formes selon L'Ecole du Tantra

Méditations du kundalini yoga, d'Osho, souffle, mantra, Kundalini yoga, Tantra yoga, Méditation silencieuse...

... pour arriver au cœur de soi-même, être en soi dans le monde , incarner notre essentiel

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

de 9h à 17h30

Possibilité de ne faire qu'une demi journée

apporter un plat à partager pour le repas de midi

journée adaptée à tous

Venez avec une tenue blanche, tapis, couverture et coussin

■ Inscription avant le 17 août

renseignements et inscription :  
Association Chemin Arc-en-Ciel