

Ateliers de Méditation

2 lundis par mois de 20h à 21h

Objectif : Apprendre à respirer, à se calmer, à se centrer

Thème : Aller vers Soi - Mieux se connaître grâce à la méditation.

Pour tous : à partir de 10 ans

Ateliers de Méditation

2 lundis par mois de 20h à 21h

Vous souhaitez prendre un moment pour vous : pour vous centrer, pour vous calmer, pour canaliser votre énergie, pour vous ressourcer, pour vous écouter, pour vous connaître davantage.....

La méditation est un outil pertinent et efficace.

Cet atelier est destiné aux débutants, aux personnes : adultes et enfants à partir de 10 ans, en toute simplicité.

Il n'est attendu aucune performance, aucune réussite, juste une intention personnelle.

Pourquoi en groupe ?

Parce que vous ne vous sentirez pas seul avec vos questions, vos hésitations : le groupe permet un soutien, un partage dans cette démarche.

Au plaisir de vous accompagner sur ce chemin d'évolution.

Christelle MASSON

Dates pour 2020

Lundi 4 et 18 Mai

Lundi 8 et 22 Juin

Lundi 6 Juillet

Lundi 24 Aout

Lundi 7 et 21 Sept

Lundi 5 et 19 Octobre

Lundi 2 et 16 Novembre

Lundi 7 Décembre

Accessible à tous à partir de 10 ans

Merci de réserver par Mail ou SMS

Tel : 06 09 78 24 44.

Mail : contact@christellemasson.fr

Tarif : 10 € la séance



Résidence Flandres - Avenue de Flandres
Entrée 13- Apt 13 1^{er} étage - 59170 Croix

Tel : 06 09 78 24 44

www.christellemasson.fr

