

ATELIER à Saint-Cernin-de-l'Herm

Le mardi 13 décembre 2022 de 18h à 19h30

Par Nathalie et Frédéric Gémard

Le Logis des 3 Cœurs

9 route du Moulin - 24550 Saint-Cernin-de-l'Herm

MÉDITATION



Résumé de L'ATELIER

La pratique de la méditation est une forme de retour vers soi en orientant le focus d'attention de l'extérieur vers l'intérieur. C'est une écoute profonde de soi-même.

Elle permet de se recentrer et de s'apaiser dans le détachement bienveillant des pensées qui se présentent et qui s'atténuent au fur et à mesure de la pratique.

Elle accompagne une profonde détente et permet de clarifier profondément l'esprit.

Pendant cet atelier, à partir de différents thèmes, nous proposerons des méditations guidées et également des méditations dans le silence.

Nous terminerons par un partage des ressentis.

SUR INSCRIPTION

par téléphone, SMS, mail

Tarif : 15 €

Nathalie et Frédéric GÉMARD

Tél. : 06 43 72 41 93 et 06 26 33 44 05

Mail : infinyblue@orange.fr Site : www.infinyblue.com