

L'association AILES de Saint-Germain-le-Châtelet



et Madeleine STAMM vous proposent

UN ATELIER MÉDITATION



Sources : Association Re-Sentir

Il s'agit d'une activité alliant détente, discipline, relaxation, bien-être, capable de fédérer tous types de publics et d'âges. Cet atelier de méditation est centré sur la découverte de soi, du corps, de la prise de « conscience » de son état d'être, afin de se familiariser avec une pratique saine reliant corps et esprit.

L'animatrice utilisera différents supports en plus du silence, facilitant la méditation, comme la musique sacrée (mantras, bruits de nature, chants grégoriens, etc), le tambour ou le bol tibétain, inspirés de diverses traditions, afin d'enrichir les horizons culturels de chacun et favoriser l'ouverture d'esprit.

Salle communale de St Germain-le-Châtelet, 1h par semaine, le mercredi de 19h30 à 20h30.
Tarif 50 € pour l'année. Reprise le mercredi 16 septembre 2020.
Renseignements et inscriptions au 09 63 42 34 50

