

ST-BARTHÉLÉMY-DE-BELLEGARDE



Carte d'adhérent à DOUBLE-FÊTE OBLIGATOIRE 5 €UROS
Adhésion sur place lors de la première séance



MÉDITATION

Chaque lundi
Rendez-vous de
18h30 à 19h30
à la

SALLE DES FÊTES

*Animatrice
Sylvie CHIMBAUD
Enseignante de yoga*

*Apportez vos
tapis, coussin
et couverture*

**3 €uros
la séance**

**Reprise des séances
lundi 06 janvier 2020**

Au-delà de la détente, et par un entraînement progressif et adapté à chacun, la méditation a pour but «de sortir de nos habitudes du faire, pour apprendre à être simplement dans l'instant présent».

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique - Merci