

//MEDITATION POUR TOUS//

ANIMÉ PAR: CRISTINA DELNERI-LAULANNE

DESCRIPTIF: S'asseoir, respirer, relâcher les tensions, apaiser le mental : la clef de la sérénité et de la joie de vivre est dans l'instant présent.

Assis par terre ou sur une chaise (parfois debout en mouvement), débutants et méditants confirmés pourront expérimenter diverses approches méditatives en dehors de toute appartenance religieuse.

PUBLIC : Adolescents dès 14 ans, adultes

LIEU : Visitation salle de danse

JOURS ET HORAIRES :

Mercredi 8h15-9h15 –

Jeudi 19h15-20h15

REPRISE : Mercredi 19 septembre 2018

Présente à la journée Portes Ouvertes de la MJC, le samedi 15 septembre 2018 de 14h00 à 18h00.

PRIX : 150 € (tarif réduit : 120 €)

Tarif réduit pour les inscrits aux 2 activités complémentaires méditation et qi qong

Mise à jour 15/08/2018

Les horaires indiqués sur cette fiche sont donnés à titre indicatif.

ACTIVITÉS CORPORELLES

