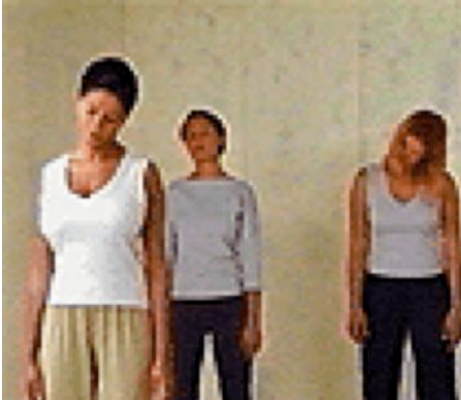


# MEDITATION ACTIVE

## ou en mouvement



La méditation en mouvement est une manière novatrice de lâcher prise avec le mental, sans effort.

## Cours mensuel ouvert à tous à Villers les Nancy

Avec Christian CRAPOIX  
Facilitateur de votre bien-être



---

**Contact : Christian CRAPOIX**

bioasis-54@orange.fr

tél : 06 43 33 56 05

*Une activité proposée par l'association biOasis*

# Cours mensuel de méditation active

## A VILLERS LES NANCY

Méditer en mouvement est une manière novatrice de lâcher prise avec le mental, sans effort.

Des mouvements simples à la portée de tous, amènent naturellement à se centrer, s'apaiser et relâcher tensions et stress.

Puis vient un temps de relaxation propice à l'éveil méditatif.

Une technique de méditation particulièrement adaptée au monde occidental pour plus de présence et de vitalité dans notre quotidien.

*Une activité proposée par l'association biOasis*

*Adhésion annuelle : 5 €*

Les cours ont lieu un **mardi par mois**

à **19h30** (durée 1h15)

hors vacances scolaires,

à Villers Clairlieu (54600).

Groupe scolaire Marcel Pagnol (maternelle)

(Tarifs : 4 €, 20 € pour 6 séances)

Découverte gratuite avant décision d'adhésion



**Prochaines Dates\* :**

**15/11/16 - 13/12/16 - 10/01/2017 -  
7/02/17 - 7/03/17 ....**

**Contact : Christian CRAPOIX**

**bioasis-54@orange.fr**

**tél : 06 43 33 56 05**

**\* toujours vérifier confirmation de date sur newsletter**