

MEDITATION ACTIVE

(en mouvement)



La méditation 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.

Cours ouvert à tous à Villers les Nancy

Salle d'Expression Corporelle du Centre des Ecraignes, rue Albert 1^{er}

Le dimanche 18 octobre 2020 à 10h30, durée 1 h, accueil à 10h15

(Prendre un tapis de sol ou un plaid pour les moments au sol)

Participation libre (au chapeau)



Avec Christian CRAPOIX

Facilitateur de votre bien-être

bioasis-54@orange.fr

Tél : 06 43 33 56 05



Une activité proposée par l'association biOasis