

ATELIER MEDITATION

Au PLE (patronage laïque d'Equerdreville)

rue des résistants

A compter du 2/10/20

Les vendredis de 15h15 à 16h00

Expérimentation de la méditation guidée, des pranayamas (discipline du souffle) et de mantras (discipline du son vibratoire), de la marche méditative et de la méditation silencieuse... La pratique se fera en assise sur chaise ou coussin.

Pour l'année (30 séances) 150€

Pour un trimestre (10 séances) 65€

+ Adhésion au PLE 20€

Informations et inscription auprès de Sophie Enault au 06.76.16.70.25 ou par mail : sophie.enault@sfr.fr

Nombre de places limité. Votre inscription nécessite un contact préalable. 1 séance d'essai.

