

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 Au Parc de Mme de Graffigny

Les cours seront improvisés et avisés 2 ou 3 jours avant.
Et il faut être inscrit à la liste de diffusion spéciale méditations

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