

# Méditation



*Un RDV régulier pour être présent à soi-même et au monde, avec le soutien de l'énergie du groupe*

Groupes de soutien à la pratique de la méditation, pour débutants ou déjà méditants.

Méditations guidées et temps de partage.

**Le jeudi tous les 15 jours :  
8h-9h, 12h30-13h30 ou 20h-21h**

**Le samedi matin de 10h à 11h, une fois par mois**

**Samedis 17 septembre - 1<sup>er</sup> octobre - 22 octobre - 19 novembre - 3 décembre - 14 janvier - 11 février - 25 mars - 8 avril - 20 mai - 10 juin - 1<sup>er</sup> juillet**

**Tarif : libre et en conscience, à la séance ou à l'année**



**Inscription : 06 02 34 02 82 ou [a.stepnik@orange.fr](mailto:a.stepnik@orange.fr)  
Aurélie Stepnik, association « Graines de présent »**

**Villa Pagnon  
8 rue Bellevue 26100 Romans**