

Méditation en pleine conscience

Méditations guidées en groupe

Débutants accueillis avec joie

Assis, debout, en marchant...



Le lundi matin de 8h30 à 9h (en visio)

Débuter la semaine par une méditation de la bienveillance

Les mardis le matin ou le soir en alternance

8h-9h à partir du 22/09

19h30-21h à partir du 15/09

Un samedi par mois de 10h45 à 12h

2020 : 3/10 – 7/11 – 5/12

2021 : 9/01 – 6/02 – 13/03 – 10/04 – 22/05 – 19/06

Tarifs

Adhésion de 10€, puis libre de 7€ à 15€ la séance.

Inscription

Aurélie Le Bras-Stepnik

Association « Graines de présent »

06 02 34 02 82 ou a.stepnik@orange.fr



Villa Pagnon, 8 rue Bellevue, 26100 Romans

www.villa-pagnon.org