

ATELIER

Relaxation et Méditation

La méditation peut paraître inaccessible à de nombreuses personnes qui peinent à se poser vraiment et à se libérer leurs ruminations mentales. Commencer par une pratique de relaxation est un moyen efficace pour reprendre contact avec soi en conscience et apprendre à relâcher les tensions physiques et mentales... L'état méditatif est alors plus facilement et spontanément atteignable.

Nous expérimenterons différentes pratiques de relaxation et de méditation.



Samedi 15 juin 2013

de 14h30 à 18h00

à Compreignac - 12 av. Jean Moulin

Proposé par Anne-France Lecat
Relaxologue et Praticienne en E.F.T.
Membre de la Fédération Internationale de Relaxologie

Tarif : 50 euros

Inscription : anne-france.lecat@wanadoo.fr
06 32 71 45 01
www.le-temps-d-etre.fr