



ESCAPADE MEDITATIVE **SAMEDI 11 JUIN 2022**

Méditation, Nature, Silence.....

au Plateau des Blâches dans un cadre magique, silencieux et reposant,
L'escapade méditative vise avant tout à

« un retour à l'essentiel » :

L'attention se porte sur le corps en mouvement lors des marches, la respiration, les sons, la sensorialité, l'observation, la contemplation.... propices à une présence à soi et aux merveilles qui nous entourent. **Le corps et l'esprit s'unissent.**

Vous repartirez à la fin de votre journée avec un capital d'harmonie puisé et redécouvert en vous-même qui vous servira pour les jours et les mois à venir. Repas tiré du sac et mis en commun.

Ouvert aux débutants et initiés.

De 10h à 17h - Tarif de 50€

Inscription et règlement avant le 30 Mai au 06.67.23.85.70

Association La Pause Sophro - Renage