

MEDITATION ACTIVE

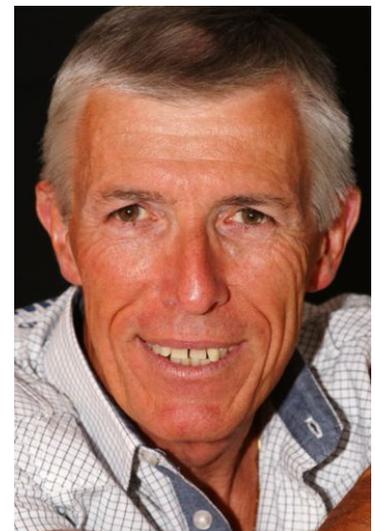
ou en mouvement



La méditation en mouvement est une manière novatrice de lâcher prise avec le mental, sans effort.

Cours bimensuel ouvert à tous à Villers les Nancy

Avec Christian CRAPOIX
Facilitateur de votre bien-être



Contact : Christian CRAPOIX

bioasis-54@orange.fr

tél : 06 43 33 56 05

Une activité proposée par l'association biOasis

Cours bimensuel de méditation active A VILLERS LES NANCY

Méditer 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.

Une activité proposée par l'association biOasis
Adhésion annuelle : 5 €

Les cours ont lieu les mercredis des semaines **impaires** à **19h30** (durée 1h15) hors vacances scolaires, à Villers Clairlieu (54600).

Groupe scolaire Marcel Pagnol
(Tarifs : 4 €, 20 € pour 6 séances)

Découverte gratuite avant décision d'adhésion



Contact : Christian CRAPOIX
bioasis-54@orange.fr
tél : 06 43 33 56 05