

*Méditation
guidée
Bols
tibétains
et gongs*



**Jeudi 7
Novembre
2019
19h**

Part: 20€

Salle du haut
Mairie de
Mazères

*Méditer c'est porter une attention sur ses ressentis,
son intuition et ses émotions,
sans jugement, ni a priori,
tout en respectant son rythme, ses possibilités,
son état d'être...*

*La méditation sonore facilite le lâcher prise, l'écoute de
soi et le retour à l'instant présent, ici et maintenant.*



*À la voix : Christine
Au son : Xavier*

Alternative
santé
Mazères s/salat

Sur réservation - places limitées
christine Longueville au 06-61-64-14-97

40 avenue des Pyrénées

ACCOMPAGNER - INFORMER - SOUTENIR