

Méditation – séance découverte

mercredi 7 octobre 2020 à 19 h 30
au Domaine de Montciel (Lons le Saunier)



Explorez vos propres sommets !

Méditations proposées par Laurence MUSY

Ecrivain, médium, professeur de yoga et méditation depuis 2013.

Durée : environ 1 h 15 répartie en 20 minutes environ de partie théorique, 40 minutes de méditation et un temps d'échange informel et convivial à l'issue autour d'une collation.

Lors de chaque séance, l'enseignement théorique s'articule autour d'un point particulier de la pratique de la méditation.

Comme il s'agit d'une séance de méditation de découverte, cette première expérience ensemble vous est proposée librement. Vous pouvez laisser une participation à discrétion pour l'usage des locaux et/ou l'intervenante. Prochain cours : 10 € de participation.

Second cours le mercredi 21 octobre 2020 à 19 h 30,