

Méditation en petit groupe

Le Bourg - 69590
LA CHAPELLE SUR COISE



Calendrier 2018

Les séances ont lieu en alternance les lundis et mardis de 18h30 à 19h30
Participation proposée : 5 €

Les 5, 13*, 19 et 27 février

(*séance avec alternance bhastrika "exercice de souffle" et méditation)

Les 5, 13*, 19 et 27 mars

(*séance longue – 18h30-20h30h : 3 X 20 minutes de méditation)

Les 2, 10, 16, 24* et 30 avril

(*séance avec alternance bhastrika "exercice de souffle" et méditation)

Les 2, 21 et 29 mai

Les 4, 12, 18 et 26 juin

Les 2, 10*, 16, 24 et 30 juillet

(*séance en extérieur avec alternance bhastrika et méditation, reportée si pluie)

Les 7, 13, 21 et 27 août

Les 4, 10, 18 et 24* septembre

(*séance longue – 18h30-20h30 : 3 X 20 minutes de méditation)

Les 2, 8, 16 et 22 octobre

Les 19 et 27 novembre

Les 3, 11 et 17 décembre

Infos auprès de François COUPPEY

courriel : f.coupey@free.fr

tel : 06 08 71 70 82

web : www.nouvel-essor.com

**Chaque mois, les dates sont confirmées sur nouvel-essor.com
Chaque jour, une phrase pour méditer sur nouvel-essor.com 😊**