

SOIRÉES DE MÉDITATIONS

Guidées par Ariane Bourgoz

Un jeudi par mois de janvier à Juin 2019

MEDITATION EN MOUVEMENT

De 19h à 19h30

Sur des musiques inspirantes, mouvements libres pour se détendre, retrouver la joie d'habiter pleinement son corps et se préparer à la méditation assise.

(possibilité de ne venir qu'à la méditation assise)

MEDITATION ASSISE

De 19h30 à 20h15

Selon les soirées, des pratiques méditatives issues de différentes traditions seront proposées alternées avec des temps de silence.

"Lorsque le mental s'apaise,
le cœur s'ouvre et la joie est là"

DATES

- 10 Janvier 2019
- 7 Février 2019
- 7 Mars 2019
- 4 Avril 2019
- 9 Mai 2019
- 6 Juin 2019

HORAIRES

Méditation mouvement de 19h00 à 19h30

Méditation assise de 19h30 à 20h15

Une tisane est offerte à la fin de la soirée

LIEU

Salle Verdaine (Vieille Ville)

11 rue Verdaine, 5ème étage à droite,

1204 Genève

Code d'entrée fourni à l'inscription

PARTICIPATION

10 CHF pour les frais divers

INSCRIPTION / RENSEIGNEMENT

Courriel : bourgoz@orange.fr

Natel : 0033 633 04 01 26

(Laissez message)

Site web : arianebourgoz.com