

MÉDITATION du SOURIRE INTÉRIEUR

1 heure en groupe
(Réservation indispensable)

LES LUNDIS de 19H à 20H

30 septembre -
7 octobre - 14 octobre -
21 octobre - 28 octobre -
4 novembre - 18 novembre - 25 novembre -
2 décembre - 9 décembre - 16 décembre

Séance de MÉDITATION en GROUPE
Tous les LUNDIS de 19H à 20H
à MARICLEM 22 rue Henri IV 81100 CASTRES

> Séance guidée par la voix, sans musique, accessible à tous (des plus jeunes au moins jeunes), 8 participant(e)s maximum

> Méditation ancestrale, issue du taoïsme et de la médecine traditionnelle chinoise qui, par une pratique régulière, transforme stress et émotions négatives en énergie positive de détente, d'acceptation, d'ouverture et de guérison.

> Patrick Donnadille est formé et certifié :
- SoFT (Sophrologie Formation Toulouse),
- sophrologie appliquée dans les métiers de la relation d'aide et/ou de la santé.

> Tarif : 10 € la séance de 1 heure de Méditation du Sourire Intérieur en groupe
> Tarif : 100€ pour 11 séances

Pas de tenue particulière, l'important est d'être à l'aise dans les mouvements. En cas de sensibilité au froid, vous pouvez vous munir d'un plaid, d'un châle ou d'une écharpe large.

Pour le confort de tous les participants à la séance de méditation et l'installation de la salle, merci de prévenir de votre venue avant chaque séance, par sms au 06 74 26 92 66 ou par mail à patrick.donnadille@gmail.com