LE PUITS D'HIVER
lieu d'église en rural

Journée découverte au Puits d'Hiver

Méditation de pleine conscience
&
Méditation Qi Gong

Samedi 31 Mars 2018 de 10h à 16h avec repas partagé

Caroline Daguin témoignera de sa participation au programme Méditation MBSR
et nous proposera d'expérimenter des temps de méditation
et
Monique Floch Praticienne Qi Gong

Programme

***10h** : accueil*
***10h15 – 12h00** : Temps de présentation et d'expérimentation de la méditation de pleine conscience*
***12h30 – 14h00** : repas partagé*
***14h00 – 16h00** : Temps de présentation et d'expérimentation de la méditation Qi Gong*

Merci de vous munir de votre tapis de sol, une paire de chaussette, un polaire, 2 € pour l'utilisation de la salle et pour le midi repas partagé avec ce que chacun aura apporté.

Inscrivez-vous vite, le groupe s'arrête à 15 personnes.

Merci de communiquer votre désir de participer par mail ou par téléphone au

Puits d'Hiver
22 rue du Puits d'Hiver 89400 Chichery
tél. : 03.86.73.25.88
mail : puitsdhiver@wanadoo.fr