

MEDITATION DU COEUR

BIENVEILLANCE, COMPASSION, GRATITUDE, INTERDEPENDANCE...



LUNDI 11 SEPTEMBRE
OUVRIR SON COEUR

JEUDI 19 OCTOBRE
PRENDRE SOIN

LUNDIS 11 ET 18 DECEMBRE
COMPASSION DANS LA DIFFICULTE

AU PRINTEMPS (JEUDIS)
RELATIONS EN PLENITUDE

INFOS & INSCRIPTIONS :
ANOUK LANDRIEU
anouk.landrieu@zaclys.net
06 81 55 50 29

Affermir sa présence et se poser dans le calme intérieur, pour naturellement laisser grandir en soi la bienveillance, envers soi-même, les autres et le monde... Nous pratiquerons des méditations spécifiques, pour certaines adaptées de traditions bouddhistes (Metta, Tonglen) ainsi que des temps d'échange pour permettre d'entrer dans l'expérience. N'hésitez pas à me contacter pour plus d'information. Bienvenus !

Les ateliers ont lieu de 20h à 22h à Grenoble, à Terre de Pleine Conscience les lundis & la Bulle de Bonheur les jeudis. Autres dates possibles ! Tarif de 30€/personne/soir.