

- AMICALE LAÏQUE ST BONNET PRES RIOM -

# ATELIER MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Adulte

PRENDRE LE TEMPS DE SE POSER  
POUR S'ALLÉGER, SE RESSOURCER ET GAGNER EN MIEUX  
ÊTRE



**QUOI :** Méditations guidées – Exercices corporels  
doux et simples, étirements, postures de yoga  
et techniques de respiration

**QUAND :** MERCREDI de 20h 00 à 21h 15  
VENDREDI de 10h à 11h 15

Sauf vacances scolaires

**LIEU :** Salle multifonctionnelle rue du stade à ST BONNET près RIOM

**TENUE :** confortable – tapis de sol – plaid

**COÛT :** 10 € la séance ou adhésion à l'année 180 €  
18 € adhésion Amicale Laïque

**CONTACT ANIMATRICE :** Viviane GAY-GIROUD **06 52 16 62 67**

**REPRISE le 14 septembre 2022**