

Séance d'initiation à la sophrologie / méditation

Lundi 08 septembre 2025 à 18h00

L'association "à ciel ouvert" organise le lundi 8 septembre de 18h à 19h et de 19h à 20h au centre culturel Le Moustier (1 ter rue du Moustier dans une salle à l'étage), une séance d'initiation ouverte à tous ceux qui souhaitent découvrir la sophrologie et la méditation. Ces pratiques nous aident à:

- redécouvrir notre corps, à l'écouter et à s'y sentir bien
- conquérir l'harmonie entre le corps et l'esprit, et ainsi mieux gérer nos émotions
- vivre davantage dans le moment présent et accueillir ce que nous sommes et ce que nous ressentons.
- mobiliser de façon positive les capacités et ressources qui existent en nous

Nous vous attendons nombreux pour échanger et partager autour de ces pratiques apaisantes.

Image

Pour plus d'informations vous pouvez contacter Fabrice Buira

- par mail: [fabricebuira@yahoo \[dot\] fr](mailto:fabricebuira@yahoo.fr) (fabricebuira[at]yahoo[dot]fr)
- par téléphone au 0611730822

Centre culturel le Moustier