



MEDITATION GUIDEE

12 mai | 7 juillet | 4 août 2021

Je vous invite à faire une pause et prendre du temps pour vous.

Relaxation, ouverture du cœur, renforcement du système immunitaire, amélioration de la mémoire et bien plus encore. Tels sont les bienfaits obtenus par la méditation !

Ces soirées débutent par une phase de relaxation, puis de méditation guidée. Certaines méditations seront accompagnées de bols tibétains et instruments de musique.

La méditation est accessible à tous.

Prérequis:	Aucun	Matériel:	habits confortables, linge, couverture, coussin
Durée:	1 heures	Prix:	Fr. 25.-/soirée
Divers:	Des chaises et des tapis de méditation sont à votre disposition	Horaire:	19h00 à 20h00

Lieu : Espace Armoni'Zen – Route au Jordil 13 – 1846 Chessel

Inscription exclusivement sur le site internet: www.armonizen.ch

Contact: +41 79 464 48 08 – info@armonizen.ch