

MEDITATION ACTIVE (ou en mouvement)



La méditation en mouvement est une manière novatrice de lâcher prise avec le mental, sans effort.

Des mouvements simples à la portée de tous, amènent naturellement à se centrer, s'apaiser et relâcher tensions et stress.

Puis vient un temps de relaxation propice à l'éveil méditatif.

Une technique de méditation particulièrement adaptée au monde occidental pour plus de présence et de vitalité dans notre quotidien.

Avec Christian CRAPOIX
Facilitateur de votre bien-être



*Une activité proposée par l'association biOasis
A Villers les Nancy*

Contact : Christian CRAPOIX

bioasis-54@orange.fr www.bioasis-54.fr

tél : 06 43 33 56 05