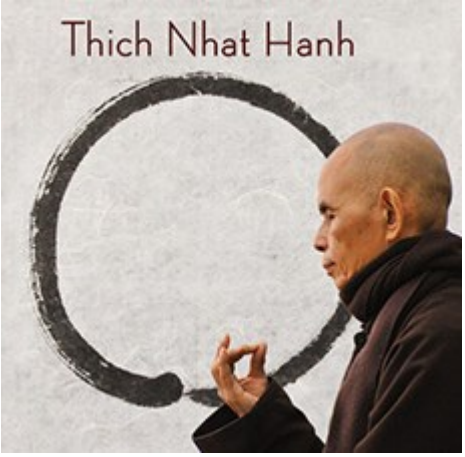
Atelier Yoga

Association Loi de 1901 à but non lucratif

Vendredi, 23 janvier 2015

Soirée de pratique de Pleine conscience suivant les enseignements du Maître Zen Vietnamien Thich-Nhat-Hanh

Par les membres des sanghas (communautés de pratiquants) de Poitiers et Niort

"La pleine conscience est une énergie qui nous rend alerte et éveillé au moment présent, disponible pour reconnaître et apprécier les merveilles de la vie"	

Accueil dès 17h45 : présentez-vous à l'entrée principale de la Maison de Quartier (la salle se trouve au RDC, aile gauche)

De 18h à 20h Méditation debout en mouvement (20 minutes)
Méditation assise guidée (30 mn)
Méditation marchée (15 mn)
Session de questions - réponses

A partir de 20h Pour ceux qui le souhaitent, cette pratique sera suivie d'un pique-nique avec les préparations de chacun (plats végétariens, pas de poisson, ni d'alcool)

L'atelier est gratuit pour les personnes inscrites au cours de yoga à l'année.
Les personnes inscrites à la séance en bénéficient en raison d'un « ticket-séance » et les personnes extérieures au cours, en raison d'une participation de 8 euros.

Maison de quartier de Saint Eloi – SEVE, 11, Bd Saint-Just, 86000 Poitiers
e-mail : atelieryoga86@yahoo.fr