MÉDITATION SILENCIEUSE

Par l'attention sur l'instant présent et sur la respiration, la méditation favorise une attitude intérieure pleinement consciente et une qualité de vie plus intense. La méditation permet également une prise de recul face aux évènements du quotidien.
Elle est, enfin un lieu d'introspection nous permettant de questionner le sens même de notre existence et de notre place au sein de l'univers.

Pratique hebdomadaire
chaque vendredi de 19h à 20h
Sur inscription seulement – places limitées -10 € la séance ou 30 € le mois

Journée de pratique intensive
Dimanche 25 octobre 2020
Dimanche 30 mai 2021

Stage d'été
ART THÉRAPIE MÉDITATION

L'été est le moment idéal pour se ressourcer et se retrouver avec soi même pour faire le point sur l'année écoulée. C'est également le moment de préparer de nouveaux projets.
C'est un temps propice à l'introspection, à la découverte de nos fonctionnements pour construire en conscience une existence la plus harmonieuse et intense possible.
Du 31 juillet au 6 août 2021

Jean-François RICHARD - Art thérapeute analyste
07 71 01 81 89 - 04 77 83 61 99
4 hameau la Bourdinière 42800 SAINT MARTIN LA PLAINE
ateliercoloressence@gmail.com - www.ateliercoloressence.fr

atelier coloressence

ART THÉRAPIE

Quand les couleurs libèrent le corps et l'esprit

THÉRAPIE individuelle et CONFÉRENCE