

## MEDITATION - initiation



23-GAP-04

### Description

Méditer : simplement s'asseoir et se "laisser être"  
Plus facile, me direz-vous, pour les tempéraments contemplatifs ou les introvertis  
que pour les extravertis, les hyperactifs ou les anxieux.  
Mais pourquoi ne pas essayer sans attente particulière et en laissant émerger ses  
bénéfices : régulation des émotions, prise de distance et de recul, clarté mentale,  
concentration accrue, sentiment d'ancrage.

### Animatrices

Cécile DANIEL

### Périodicité

2ème et 4ème lundi du mois

### Horaire

09h30 à 11h00

### Public concerné

Tout public - non cumulable avec les autres activités "bien-être"

### Pré-requis

Tenue vestimentaire confortable.

### Tarif

Participants dont N.A.

23 €

20

6

### Divers