



INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : TOURNON - MMPT
(Olivier de Serres)

MATERIEL : Aucun

Début le lundi 12 octobre 2026

CODE ACTIVITÉ : SBD 750

DURÉE : 01:00

Prix : 9.00 €

DESCRIPTION

Nous aborderons quelques concepts importants en méditation tels que l'impermanence de ce qui est, l'interdépendance, l'état de vacuité, enfin l'égo...un vaste sujet ! Un éclairage sera posé sur la respiration et son importance en méditation. Puis nous expérimenterons la méditation et la relaxation pour nous permettre de vivre la différence entre ces deux pratiques proches mais différentes tout en étant complémentaires, pour accéder à davantage de lâcher prise.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	12-10-2026	18:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Lundi	19-10-2026	18:30	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE