

NOUVEAU À GAMBAIS

ATELIER MÉDITATION

S'accorder une pause avant le week-end

Pour retrouver la paix en soi



Un vendredi par mois
de 20h à 21h

Toutes les dates au verso

Quoi ?

Une séance de méditation en groupe de 4 à 16 personnes.

Je vous aide en début de séance à vous connecter à votre souffle ou à une partie de votre corps, pour vous habituer à calmer vos pensées. Puis, je vous proposerai différents « objets » de méditation, en alternant parole et silence.

Pour quoi ?

Aujourd'hui, beaucoup d'articles et d'études décrivent les bienfaits de la méditation. Pratiquer en groupe est une expérience riche qui rend la méditation **plus accessible**. C'est aussi et avant tout, un RV avec vous-même, une pause que vous vous accordez, pour calmer vos pensées, vous recentrer sur l'essentiel et ainsi, retrouver l'espace de paix qui existe en vous.

Pour qui ?

Pour toute personne, adulte ou adolescent, novice en la matière, ou pratiquant régulièrement.

Par qui ?

Je suis Stéphanie Gervois, Sophrologue et Psycho-praticienne. Je pratique la méditation depuis plusieurs années, seule et en groupe.

J'anime aussi régulièrement des « Journées de Pleine Conscience ».

Quand ?

Un vendredi par mois, **de 20h à 21h** aux dates suivantes :

2019 : 20 Sept., 18 Oct., 22 Nov., 20 Déc.

2020 : 24 Jan., 6 Mars, 3 Avr., 15 Mai, 5 Juin, 3 Juillet

Quel matériel ?

La méditation se pratique assis. L'idéal est de s'asseoir sur un support légèrement sur-élevé : gros coussin, petit tabouret ou banc de méditation. Vous pouvez aussi vous asseoir sur une chaise.

Avant d'acheter du matériel spécifique, je vous invite à tester différents supports, chez vous et en séance.

Des tapis de sol et des chaises sont disponibles dans la salle.

Quel tarif ?

12€ par séance. Paiement sur place.

Lieu :

Salle Laverdy, rue Laverdy à Gambais. Entrée par le parking de l'épicerie.

Renseignements et inscription :

Stéphanie Gervois : 06.75.96.67.47

stephanie.gervois@gmail.com

www.theraneo.com/stephaniegervois