



INFORMATIONS

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

Lieu : TOURNON - MMPT
(Salle EPS)

MATERIEL : Aucun

Début le samedi 15 mars 2025

CODE ACTIVITÉ : SBD 770

DURÉE : 01:00

Prix : 23.00 €

DESCRIPTION

Découvrir puis pratiquer en groupe différents types de méditation afin de trouver celle qui convient le mieux à son rythme et sa sensibilité. Ateliers avec découverte de la cohérence cardiaque, la conscience corporelle, la sonothérapie, ainsi que le rêve-éveillé pour apprendre à se libérer de tension émotionnelle ...

Les ateliers seront adaptés à la dynamique du groupe, débutants ou initiés, adultes et enfants également.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	15-03-2025	10:00	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Samedi	22-03-2025	10:00	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Samedi	29-03-2025	10:00	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Samedi	05-04-2025	10:00	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE
Samedi	12-04-2025	10:00	01:00	TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE