

## **Assise médidative**

Vendredi 5 décembre 2025



Les assises méditatives consistent à pratiquer différentes formes de méditation. Le but étant d'être pleinement présent à l'instant et d'alléger le mental.

Il y a une préparation à la méditation d'environ 15-20 minutes, ça peut être un échange, des mouvements doux, des respirations spécifiques.

Puis, vous serez guidé pour la méditation durant 20 à 25 minutes environ.

## Coordonnées

Maison des Associations 10 Place des Impressionnistes 95520 Osny

Date Vendredi 5 décembre, 09:00 - 09:45 Infos pratiques

Tarif: 10 €

>Inscriptions ici

Contact

Association Toutes nos couleurs

Christelle Méry

Liens utiles Yoga - Toutes nos couleurs