

# Assises méditatives

Un vendredi par mois

La méditation est une pratique de présence qui permet de revenir à soi, d'apaiser le mental et d'être présent.e à l'instant.

Les bienfaits de la méditation sont maintenant prouvés scientifiquement et c'est une pratique reconnue et recommandée pour un bien-être personnel.



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.

Christelle vous guidera dans ces séances que vous soyez débutant.es ou déjà pratiquant.es dans un espace bienveillant.

Pour cette pratique, vous aurez besoin de votre coussin d'assise, d'un plaid ou d'un tapis pour le placer en dessous de votre coussin et d'un châle ou d'une couverture pour vous réchauffer durant l'assise si besoin.

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 13 mars, 09:00 - 09:45

Vendredi 3 avril, 09:00 - 09:45

Vendredi 15 mai, 09:00 - 09:45

Vendredi 12 juin, 09:00 - 09:45

Infos pratiques

Tarif : 10 €

[>Inscriptions ici](#)

Contact

Association Toutes nos couleurs

Christelle Méry

Liens utiles

[Yoga - Toutes nos couleurs](#)