



Vivre l'instant présent ...

vous propose **3 ateliers**

Retrouver le calme intérieur

à Sévrier de 9h30 à 11h30

les samedis 5, 12 et 19 juin 2021

accessible aux débutant(e)s, aux curieux de méditation ...

www.natureveritable.com

Présentation

Vous êtes attiré(e) par la méditation, la pleine conscience ... sans savoir par quel bout commencer ?

C'est normal ..., il n'y a pas de bout.

Les exercices de **Qi Gong bâton** permettent de mobiliser de manière ludique l'ensemble du corps et de faire circuler l'énergie.

Les mouvements seront suivis d'une **méditation guidée**.

Au bord du lac d'Annecy, assis(es) sur un tabouret, nous entrerons dans

l'expérience de l'instant sans vouloir qu'il soit différent de ce qu'il est.

Sans le chercher, les perceptions révèlent l'espace intemporel qui perçoit. La **Présence** que nous sommes se réveille.

Équipement

- * Vêtements souples pour les mouvements. Pour le temps d'assise immobile, selon la météo, veste chaude, coupe-vent.
- * Baskets ou chaussures souples
- * Tabouret (j'en ai à prêter)

Samedi 5 juin
Samedi 12 juin
Samedi 19 juin



Organisation

Accueil à partir de 9h15 pour un début d'activité à 9h30.

Lieu de RDV (accessible à vélo par la piste cyclable) précisé à l'inscription.

Participation : 12 € / séance

Inscription préalable par mail ou par téléphone

Contact : Jean-François Cornachon
accompagnateur en montagne et en retour
au présent, professeur de yoga depuis 1996
74270 Menthonnex-sous-Clermont
Tél : 06 87 01 26 02
Courriel : natureveritable@yahoo.fr
N° Siret : 47773826400019