



## STAGE

17 février 2019  
9h00 à 12h00

Espace Jean Doucet,  
St Etienne de St Geoirs

### Méditation et Connaissance de Soi

Animé par Olivier BEGEL

Sur une matinée, enseignement en "transmission directe" des principes régissant la méditation:

- Détente profonde (Fangsong)
- Cultiver l'état de quiétude (Qingjing)
- Pacifier le cœur (Shou Xing)
- Réguler le souffle (Diao Xi)

Ce stage se pratiquera exclusivement en posture assise (sur tapis, coussin, zafu, ou sur une chaise) pour permettre l'accès à toutes personnes désireuses de pratiquer.

**Tarif : 30€**

Pour une meilleure organisation de ces stages, merci de vous inscrire sur le lien Doodle disponible depuis le site. Date limite d'inscription : 48h avant le stage

**PLACES LIMITÉES A 20 PERSONNES**

Le stage sera annulé si le nombre d'inscrits est inférieur à 6

Contact : Dominique TOURNEBIZE : 06-71-89-06-35

Email : [vivresonmouvement@gmail.com](mailto:vivresonmouvement@gmail.com)

Site : [vivresonmouvement.fr](http://vivresonmouvement.fr)