**Les activités des mains libres relaxation à CESSON (77) mars – avril 2018**

**Ateliers de relaxation**Un atelier c'est une découverte collective de notre mobilité corporelle.

Grâce à des mouvements simples,   
nous parvenons à une prise de conscience corporelle pour plus de confort et d'harmonie dans notre vie quotidienne :

 - pour se recentrer   
 -  pour retrouver tonus et confort corporel  
 -  pour favoriser le bien-être psychologique.

**Le lundi de 19h à 20h**

les lundis 5, 12, 19 et 26 mars

les lundis 9 et 30 avril

**le jeudi de 9h30 à 10h30**le jeudi 8 et 22 mars

le jeudi 5 avril

L'atelier de relaxation : 10 euros

**Atelier de méditation**Je suis là et le moment le plus important de ma vie c’est maintenant !

Découvrir ensemble le chemin simple qui mène à la méditation pour apprendre   
le plaisir de l'ici et maintenant dans une meilleure connaissance de soi.

La pratique de la méditation est simple, et peut très concrètement transformer nos habitudes.

Je vous propose de vous mettre sur cette voie, ce cheminement pour trouver le plaisir d'une méditation quotidienne.

**le jeudi de 19h à 20h**jeudi 22 mars

jeudi 19 avril

L'atelier de méditation : 10 euros

**Renseignements et inscriptions**

**27 rue d’Esbly à Cesson (77)**

**lesmainslibres@nousautres.net**