

## **Séance d'information sur les instants méditation**

Pourquoi méditer ? Comment faire ? Trouver un endroit ?

La méditation est un peu partout ces derniers temps. Beaucoup de sources diverses sont riches sur ce sujet mais elles s'arrêtent souvent à la relaxation, ce qui est déjà très bien, pourtant ce n'est qu'un début : qu'en est-il de ce qu'il se passe après ?

La relaxation apaise et détend le corps, la méditation, elle, nous emmène bien plus loin. C'est pour faire connaître cet « après la relaxation » que j'organise les instants méditation le lundi, le mercredi et le vendredi.

Je vous propose de vous en dire plus sur les journées et sur la méditation lors d'une séance d'information gratuite mais sur inscription à l'Abbaye de Belval.

### **Les inscriptions sont ouvertes pour 5 dates :**

Le dimanche 30 octobre à 11h00


Le lundi 07 novembre à 11h00

Le mercredi 09 novembre à 11h00

Le samedi 12 novembre à 11h00

Le dimanche 13 novembre à 11h00

Informations et inscription :

 06 09 78 83 47

 [bvitlun@netc.fr](mailto:bvitlun@netc.fr)

En message privé via Messenger à Benoit Reiki Méditation Narratif