



Initiation à la méditation **Saison 2018-2019**

**Être Aujourd'hui propose un atelier d'initiation à la méditation
animé par Alain Caradot – Thérapeute et formateur.**

La méditation est un vaste territoire : pour l'aborder, mieux vaut avoir une carte, et quelques connaissances qui vous aideront à vous repérer... L'atelier d'initiation à la méditation est destiné à ceux et celles qui veulent mettre de la clarté dans leurs premiers pas.

Nous aborderons ce qu'est la méditation, et ce qu'elle n'est pas; les techniques de base pour la posture, la respiration et l'attitude de l'esprit pendant la méditation ; des exercices de respiration, d'auto massage, et d'assouplissement qui sont à même de faciliter votre pratique.

Information auprès d'Alain Caradot par email : alain@caradot.fr ou au 06 19 18 84 29.

Tarif : 30 euros pour l'ensemble

1. COORDONNEES

Nom	Prénom
.....
Adresse personnelle	
.....	
Code postal	Ville
.....
Tél (fixe)	Tél.(mobile)
.....
Courriel	
.....	

2. SESSION

Atelier en deux parties : les dimanches 7 octobre et 14 octobre 2018

*Atelier en deux parties le dimanche matin au 29, rue Henri Prou – Les Clayes-sous-Bois (78).
de 9h30 précises à 12h30 – accueil à partir de 9h15*

3. ADHESION (Elle est obligatoire pour participer aux formations)

- Mon adhésion est à jour
 J'adhère maintenant à l'association être Aujourd'hui et je réglerai sur place ma cotisation de 10€

Fait à le / / 201...

Signature :

Inscriptions à adresser à **Alain Caradot – 29, rue Henri Prou – 78340 Les Clayes sous Bois**
Règlement sur place en espèce ou chèque à l'ordre d'Être Aujourd'hui.