



Énergie et Bien Être

A Montussan

Cours de Respiration Méditations de Guérison

S'accorder un temps

*pour Respirer, Méditer, c'est être acteur
de son bien être, de son mieux être, de ses choix, de sa vie.*

Respirer

Bien respirer, c'est vivre mieux.

Par notre respiration, nous nous posons, nous pouvons nous recentrer, prendre du recul, gérer nos émotions pour mieux traverser les situations et mieux vivre nos relations. Par notre respiration, nous favorisons un meilleur fonctionnement de notre organisme.

Méditer

C'est lâcher les tensions, détendre le corps, mettre le mental au repos pour accéder à une paix intérieure.

La paix intérieure pour aller vers la guérison, la guérison du corps, mais aussi celle du cœur, des blessures de l'âme, de notre planète.

Contact

Chantal HASSOUN

Thérapeute en Réflexologie plantaire, Bioénergie, Émotionnel

Professeur de Kundalini Yoga

www.energieetbienetre.fr

06 75 61 29 98

Espace ouvert à tous, débutant ou initié

Un moment pour soi, sans performance ni compétition, juste l'envie de vivre l'instant présent dans le partage.

Calendrier des activités — Horaires et Lieu

L'association propose plusieurs espaces, Méditations, Respiration/Pranayamas, Matinées de Ressourcement.

Méditations de Guérison - de 20h à 21h

Bibliothèque de Montussan – Salle Carpe Diem

*Un mardi par mois **

Respiration/Pranayamas - de 20h à 21h

Bibliothèque de Montussan – Salle Carpe Diem

*Un mardi par mois **

Matinées ressourcement - de 9h à 12h30

Espace Carsoule de Montussan – Dojo

Trois dimanches en matinée dans la saison

*Plus d'infos sur le site de l'association **

Equiperment pour la pratique

Une tenue confortable et de couleur claire, si possible blanche.

Un tapis de sol, une couverture, un coussin pour s'asseoir.

[Possibilité de s'asseoir sur une chaise]

Conditions

Adhésion à l'association

- 13 € incluant l'adhésion à la FTKY, adhésion dès la 2^{ème} séance
- 5 € pour les personnes déjà adhérentes à la Fédération

Participation aux espaces

- Pranayamas/Méditation 10€
- Matinée 30€

*** Le calendrier des activités est disponible sur le site de l'association**