

Cours de Méditation

La méditation est une technique ancestrale pour permettre de se centrer et de trouver la paix intérieure.

Dans ce cours vous apprendrez quelques façons pour y parvenir.
Il s'agit que chacun trouve sa voie.

Le but est d'arrêter le mental. Pour y arriver, on essaye de se concentrer sur une seule pensée. Ça peut être une bougie, une fleur, sa respiration, une pierre, un mandala, etc. L'étape ultime est de faire le « vide », là où l'on trouve toutes les réponses...

Les dates suivantes vous sont proposées :

<i>Mardi 7 octobre 2008</i>	<i>Mardi 7 avril 2009</i>
<i>Mardi 21 octobre 2008</i>	<i>Mardi 21 avril 2009</i>
Mardi 11 novembre 2008	Mardi 5 mai 2009
Mardi 25 novembre 2008	Mardi 19 mai 2009
<i>Mardi 9 décembre 2008</i>	<i>Mardi 3 juin 2009</i>
-	<i>Mardi 16 juin 2009</i>
Mardi 13 janvier 2009	Mardi 14 juillet 2009
Mardi 27 janvier 2009	Mardi 28 juillet 2009
<i>Mardi 10 février 2009</i>	<i>Mardi 11 août 2009</i>
<i>Mardi 24 février 2009</i>	<i>Mardi 25 août 2009</i>
Mardi 10 mars 2009	Mardi 8 septembre 2009
Mardi 24 mars 2009	Mardi 22 septembre 2009

Heures : 19 h à 22 h environ

Prix : Fr. 20.- par personne / soirée

Merci de vous annoncer

Martin Schaltenbrand

Charmettes 19

2000 Neuchâtel

032 730 13 48

www.martin-schaltenbrand.com



Cours de Méditation

La méditation est une technique ancestrale pour permettre de se centrer et de trouver la paix intérieure.

Dans ce cours vous apprendrez quelques façons pour y parvenir.
Il s'agit que chacun trouve sa voie.

Le but est d'arrêter le mental. Pour y arriver, on essaye de se concentrer sur une seule pensée. Ça peut être une bougie, une fleur, sa respiration, une pierre, un mandala, etc. L'étape ultime est de faire le « vide », là où l'on trouve toutes les réponses...

Les dates suivantes vous sont proposées :

<i>Mardi 7 octobre 2008</i>	<i>Mardi 7 avril 2009</i>
<i>Mardi 21 octobre 2008</i>	<i>Mardi 21 avril 2009</i>
Mardi 11 novembre 2008	Mardi 5 mai 2009
Mardi 25 novembre 2008	Mardi 19 mai 2009
<i>Mardi 9 décembre 2008</i>	<i>Mardi 3 juin 2009</i>
-	<i>Mardi 16 juin 2009</i>
Mardi 13 janvier 2009	Mardi 14 juillet 2009
Mardi 27 janvier 2009	Mardi 28 juillet 2009
<i>Mardi 10 février 2009</i>	<i>Mardi 11 août 2009</i>
<i>Mardi 24 février 2009</i>	<i>Mardi 25 août 2009</i>
Mardi 10 mars 2009	Mardi 8 septembre 2009
Mardi 24 mars 2009	Mardi 22 septembre 2009

Heures : 19 h à 22 h environ

Prix : Fr. 20.- par personne / soirée

Merci de vous annoncer

Martin Schaltenbrand

Charmettes 19

2000 Neuchâtel

032 730 13 48

www.martin-schaltenbrand.com

