

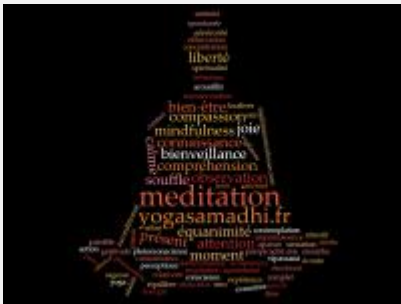
L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :
www.agenda-des-sorties.com



CYCLE DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

à TOULOUSE dans la Haute Garonne



● Sortie Atelier bien être

- Date : du jeudi 22 août 2019 au jeudi 26 septembre 2019
- Adresse : 9 bis Rue de la Colombette,
- Organisateur : Yoga Samadhi
- Ref annonce gratuite : www.agenda-des-sorties.com/detail.php?id=179166

Cycles des Jeudis

=> 22 Août / 29 Août / 5 Septembre / 12 Septembre / 19 Septembre / 26 Septembre 2019

Durant ce cycle, nous prendrons le temps :

- de découvrir les différentes approches de méditation et de respiration dans le yoga visant à instaurer le calme dans l'esprit et une détente en profondeur,
- de pratiquer la méditation de pleine conscience et comprendre ses effets thérapeutiques et neurologiques,
- d'approfondir notre pratique de méditation et aller vers une autonomie,
- de travailler sur une respiration complète,
- et enfin d'intégrer l'approche yoga et l'approche pleine conscience.

[Abonnez-vous à notre Newsletter et recevez chaque semaine le programme des manifestations de TOULOUSE pour les 8 prochains jours](#)

Coordonnées GPS

Lat. : 43°36'15.88"N

Lng : 01°27'5.79"E