



Énergie et Bien Être

A Montussan

Cours de Respirations Méditations de Guérison

*S'accorder un temps pour Respirer, Méditer,
c'est être actrice, acteur
de son bien être, de ses choix, de sa vie.*

Le pouvoir du SOUFFLE

Bien respirer, respirer en conscience, 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 agissons sur nos capacités physiques et mentales.

Le pouvoir de la MEDITATION

Méditer pour lâcher les tensions, détendre le corps et le mental et accéder à une paix intérieure.
La paix intérieure pour aller vers la guérison du cœur, des blessures de l'âme, de notre corps.

Contact

Chantal HASSOUN

Professeure de Kundalini Yoga

Thérapeute en Émotionnel, Bioénergie, Réflexologie plantaire

www.energieetbienetre.fr

06 75 61 29 98

Espace ouvert à tous, initié ou débutant

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, Respirations/Pranayamas, Matinées de Ressourcement.

Méditations de Guérison - de 19h30 à 20h30

Bibliothèque de Montussan – Salle Carpe Diem

*Un mardi par mois **

Respirations/Pranayamas - de 19h30 à 20h30

Bibliothèque de Montussan – Salle Carpe Diem

*Un mardi par mois **

Matinées de ressourcement - de 9h à 12h30

Espace Carsoule de Montussan – Dojo

*Trois dimanches en matinée dans la saison **

Equipelement 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

15 € incluant l'adhésion à la FTKY, adhésion dès la 2ème séance

7 € pour les personnes déjà adhérentes à la Fédération

Participation aux espaces

- Pranayamas/Méditations 10€
- Matinées 35€

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