**De la respiration**

**à**

**la méditation**



*Atelier animé par*

***Françoise MICHEL***

***Psychologue clinicienne***

***site : francoise-michel.jimdo.com***

2ème et 4ème mardis de chaque mois

de 19h à 21h

9 rue P. Lamandé Houilles (78)

 1er trimestre : 27 septembre, 11 et 25 octobre,

   8 et 22 novembre, 13 décembre 2016

Vendredi de 10h à 12h

(sauf vacances scolaires)

31 rue Condorcet Houilles (78)

 1er trimestre: 23 et 30 septembre, 7 et 14 octobre,

 4, 18 et 25 novembre, 2 et 9 décembre 2016

Séance : 10 €

Offre découverte 1ère séance : 5 €

*Méditer en s’appuyant sur la respiration consciente permet de ramener le corps et l’esprit au moment présent afin de ne pas manquer le rendez-vous avec la vie.*

 Thich Nhat Hanh

**Chaque séance en petit groupe comprend :**

* **la respiration en conscience, à l’écoute de nos sensations dans l’instant présent. Nous calmons ainsi nos tempêtes intérieures.**
* **Un temps de méditation, où nous laissons passer les pensées et nous harmonisons corps, cœur et esprit.**
* **Des lectures et des temps de parole partagée.**

Françoise Michel, formée à l’Université de Paris VII, à l’Ecole parisienne de Gestalt et à l’IRDC (méthode Vittoz). Je lie mon expérience de l’écoute globale et de l’accompagnement de l’être humain à la pratique de la méditation qui me nourrit depuis de nombreuses années. J’en fais ainsi profiter tous ceux qui le désirent.

 Renseignements et inscriptions :

 01.39.13.05.16 – 06.80.98.59.90 francoise.michel11@orange.fr