



vous proposent

## *Un stage de Méditation*

Le samedi 9 février de 13 h 45 – 18 h

Centre Educatif La Grange la Dame

6 , rue Bois la Dame - 25200 MONTBELIARD

## *Art et Santé : libérer l'esprit*

Cet après-midi s'adresse à **toutes et tous** qui souhaitent **s'initier ou compléter** les bases de la méditation.  
Alternance d'exercices corporels, méditations guidées et en silence et marches méditatives.

13 h 45 – 14 h : Accueil

14 h – 14 h 45 : Exercices corporels

14 h 45 – 17 h 20 : Méditation

17 h 20 – 18 h : Échanges

Merci d'apporter : tapis de sol, zafu ou banc de méditation, couverture et tasse

---

### Bulletin d'inscription

Nom : ..... Prénom : .....

Mail : ..... Tél. : .. / .. / .. / .. / .. (prévenir si imprévu)

Membre de l'association : Tai Chi Gong Montbéliard  Extérieur(e)s

Coût du stage : Membre : 35 € Non Membre  : 40 €

Participe au stage et s'acquitte de la somme de ..... par chèque à l'inscription - à l'ordre de Tai Chi Gong MONTBELIARD.

Conditions : Le stage débute à partir de 5 inscrit-e-s

Renseignement : metamorphose.meditation@orange.fr ☎ : 03.81.97.12.48 - Élisabeth FUHRER  
taichigong.montbeliard@gmail.com