

ZOOM SUR LA
MÉDITATION

OCTOBRE
2023

Les capsules méditatives

[HTTP://CHANGE-ET-
SOIS.ORG/ZOOM-SUR-LA-
MEDITATION/](http://change-et-sois.org/zoom-sur-la-meditation/)
©DR FRÉDÉRIC FÉRAL

GROUPE
OUVERT

COTISATION
LIBRE

MARDI 19H-
20H

JEUDI
7H30-8H30

Méditations mindfulness guidées

[HTTP://CHANGE-ET-
SOIS.ORG/ZOOM-SUR-LA-
MEDITATION/](http://change-et-sois.org/zoom-sur-la-meditation/)

©DR FRÉDÉRIC FÉRAL

2 SAMEDIS
9H-11H

PARTAGES
D'EXPÉRIENCES

STOP

RESET

SPRAY

PRISE

RAIN

CRÉOLE

SOBER

PROUT

Les capsules méditatives

Elles se pratiquent en méditations courtes ou plus longues, de façon formelle ou informelle, une ou plusieurs fois par jour, pour se poser ou pour traverser des moments difficiles, elles se retiennent facilement grâce à leur acronyme, et chacun peut les adapter à sa façon.

ÉCRIN

RÊVE

©DR FRÉDÉRIC FÉRAL

COEUR

BODY

LES 5 A