

**Dates 2017-2018**  
**Nouvelle fréquence :**  
**2 fois par mois**

# MEDITATION ACTIVE



L'association Créa'Corps vous propose de venir vous ressourcer en profondeur grâce à un voyage intérieur riche en sensations, avec des supports comme la musique, le mouvement, la respiration... Nul besoin d'être un expert du calme ! Relaxation et sérénité assurées !



## ATELIERS DE MEDITATION ACTIVE

**TOUS LES 15 JOURS**

**1 vendredi et 1 lundi par mois de 19h00 à 20h30  
à Revonnas, dans la salle à côté de la mairie.**

Pourquoi méditer :

- Pour nous relaxer, découvrir un espace de paix en nous-mêmes
- Pour apprendre à être, sans plus : pas besoin de savoir faire, pas besoin d'être performant, ...
- Pour nous centrer
- Pour gagner en joie de vivre et en estime de soi.



**Prochaines dates :**

**Vendredis : 22 septembre, 20 octobre, 17 novembre, 22 décembre ,  
19 janvier 2018, 12 mars, 6 avril, 4 mai, 8 juin.**

**Lundis : 2 octobre, 6 novembre, 11 décembre, 8 janvier 2018, 26 février,  
23 30 mars, 23 avril, 28 mai, 25 juin.**

**Pour vous renseigner et vous inscrire : [asso.crea.corps@gmail.com](mailto:asso.crea.corps@gmail.com) ou  
06.32.97.16.38 ou facebook Créa Corps.**

Pour votre confort, apportez un tapis de yoga ou de sport, une couverture et un coussin (type zafu ou autre pour une assise confortable), ainsi que des vêtements confortables et des grosses chaussettes/chaussons de danse.