

L'Association PARENT'AGES propose
un ATELIER-DECOUVERTE

DANSE MEDITATIVE

DES 4 DIRECTIONS



Samedi 17 Janvier 2015
Castres (81) de 10h à 12h

Avec cette **approche novatrice de la méditation** inspirée d'une danse ancestrale, simple et accessible à tous,

vous expérimentez rapidement l'état de lâcher prise en stoppant **sans effort** le flot des pensées.

Votre corps s'ajuste ainsi naturellement aux mouvements, à l'aide du souffle et de la musique, accédant **à la détente, la liberté et la joie profondes.**

Cet atelier vous permet de ressentir aussi l'Unité avec Soi-même, les autres et le monde, dans la dimension la plus pure qui soit, celle du Cœur.

Cette danse-méditation peut se pratiquer dans la vie de tous les jours et **vous aider à vivre l'instant présent.** **Votre vie quotidienne et vos relations deviennent alors de plus en plus fluides, vivantes et vibrantes.**



avec **Corinne Mercuri**, *thérapeute et consultante en développement personnel*
(www.energy-harmony.com – tel : 06 13 91 10 19)

Lieu : **MJC Les Salvages** – 18 av. de la Grande Armée – 81100 Castres

Participation financière : libre

Réservation **Association PARENT'AGES :**
06 20 35 63 54

ou par mail : parentage.castres@gmail.com

