



DEVELOPPEMENT SPIRITUEL

Accompagnement pour développer des compétences d'harmonie intérieure

RESPIRER

- Prendre conscience de comment nous respirons.
- Approfondir sa respiration par des exercices.
- Se relaxer

MEDITER

- Partir à la recherche de soi
- Développer sa concentration
- Partage philosophique

VISUALISER

- Se laisser porter par des images de paix intérieure
- « *Le bonheur n'est pas un endroit où l'on arrive, c'est une manière de voyager* » *Sagesse Hindoue*

EN GROUPE
2 à 5 PERSONNES
LE 1^{ER} MERCREDI DU MOIS
14H-15.30 OU 19H
20H30
30 FR la séance.
S'INSCRIRE PAR MAIL
jproginmantanus@me.com



EN INDIVIDUEL
MARDI ET JEUDI
L'APRES-MIDI
SUR RENDEZ-VOUS
024 466 29 51
50 Fr la séance

Janine Progin Mantanus
Ch. du Château 28, 1860 Aigle
Accompagnante spirituelle