



Atelier - Méditation & Cohérence cardiaque

Nous entendons régulièrement dire que la méditation est utile, qu'elle est saine, que c'est un bon exercice.

Elle développerait en chacun les meilleures qualités, et offrirait un accès à une conscience profonde, à une connaissance poussée de soi.

Tout cela est très tentant, mais plus concrètement, pourquoi et comment méditer ? Lors de ces ateliers, nous aborderons toutes ces questions, et bien évidemment, nous pratiquerons...