

La Grange Madame vous propose

une soirée MEDITATION

chaque mercredi à 20h15

**animée par Gilbert Clochard, enseignant à la MBSR
(méditation pleine conscience)**

arrêter et observer, les yeux fermés, ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant des pensées) et autour de soi (sons, odeurs...). Seulement observer, sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à son esprit, mais aussi sans s'accrocher à ce qui y passe. C'est tout. C'est simple. C'est la méditation de pleine conscience.

A partir de 20 h 30 nous ne pourrons plus vous recevoir afin de ne pas perturber la séance. Celle-ci débutera par une méditation guidée, et se poursuivra par un temps en silence. Ensuite un moment de partage aura lieu. La soirée se clôturera autour d'une boisson chaude.

Participation à l'appréciation de chacun, inscription souhaitée (avant 17h, le mercredi) afin de pouvoir vous prévenir d'une modification de dernière minute

**Lieu : Salle de La Grange Madame au 8 rue de la Sayette 79340 VASLES
chez M-Jo et P-M Couturier tél : 05 49 69 94 64 et 06 33 06 89 53
mail : lagrangemadame@gmail.com**