



Méditation & Tai chi chuan

Stage de découverte

Organisé par l'Association Emergeons

Complémentarité de la Méditation et du Tai chi

Le Tai chi chuan peut nous aider à nous relaxer dans le mouvement, à prendre davantage conscience de notre corps, à renforcer notre enracinement, à faire circuler l'énergie... Explorant également ces aspects, la méditation permet de travailler plus particulièrement la qualité de notre attention. En favorisant un lâcher-prise et une présence intérieure, la méditation nous amène à reconnaître notre agitation intérieure et notre tendance à être absorbés par de multiples sollicitations. Alliée au Tai chi, la Méditation favorise la possibilité de vivre chaque instant en pleine conscience.

SAMEDI 1^{ER} DÉCEMBRE 2018

Salle polyvalente de Bernolsheim (11 rue de l'Eglise)

10 h – 12h30 et 14h30 – 17h

Stage animé par Sébastien Marie

Enseignant de l'Association Emergeons, Sébastien Marie est certifié Instructeur de méditation de pleine conscience par l'Université Libre de Bruxelles

Ouvert à tous les niveaux

Stage proposé aux membres de l'Association Emergeons et à leur entourage.

Tarifs

25 € pour les membres (20 € en tarif réduit**)

35 € pour les non-membres

Matériel à apporter

- un coussin de méditation (chaise à disposition sur place si besoin)
- un tapis de yoga (ou équivalent)
- une couverture

Merci de retourner le talon d'inscription accompagné du règlement* avant le 30 novembre 2018 à :

Association Emergeons, 38 Bd Clémenceau, 67000 STRASBOURG ou stages@emergeons.fr

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse postale : _____

Tél : _____ e-mail : _____

s'inscrit au stage Méditation & Tai chi chuan pour la journée complète en tant que :

- membre de l'Association au tarif de 25 € la journée (20 € en tarif réduit**)
- non-membre de l'Association au tarif de 35 € la journée

Merci d'indiquer le nom du membre de l'Association avec qui vous êtes en lien : _____

* Si paiement par chèque (à l'ordre de l'association Emergeons !), le chèque ne sera encaissé qu'après le stage.

** Chômeur, étudiant, bénéficiaire du RSA ou personne en situation financière particulière