

LES DIMANCHES DE LA MEDITATION

Avec John SAMMUT

Dates prévues : 19 mai, 2 juin, 16 juin, 30 juin et 14 juillet 2013

Poursuivant notre approche ouverte et simple des pratiques internes et douces. Nous vous proposons 2 fois par mois "Les Dimanches de la Méditation".

Nous déroulerons sur la matinée des moments de silence et des mises en mouvement du corps. Approchant la détente dans sa plus simple expression. Quelques mots seront échangés mais sans faire étalage de science ou de spiritualité. Nous rendant à l'évidence de l'espace silencieux qui entoure chaque phénomène dont nous faisons l'expérience immédiate.

Comme pour *les Samedis du Tai Chi*, différentes approches, différentes situations convergeant vers un même centre d'attention sans effort. Également le même esprit matériel en **Donation Libre** pour aménager une possibilité de visite régulière et qui ne serait pas un frein à la pratique.

Nous n'avons aucune prétention de maîtriser les aspects mystérieux de la méditation. Nous voulons simplement partager notre petite expérience de tranquillité dans une atmosphère sans étiquette.

Aucun niveau ou compétence particulière demandée. Votre simple présence naturelle, votre envie de découverte, et si vous pratiquez régulièrement une occasion d'approfondir démarche avec douceur.

Prévoir un coussin de méditation ou un petit banc, un tapis de sol, une couverture, du thé ou de l'eau minérale. Ce qui vous semble adéquate pour passer quelques heures de manière confortable.

Lieu : Association Hisao Ming - 5 Bis Avenue Villermont, 06000 Nice Centre - Tram Libération.

Horaires : 8H30 à 11H30 (*prévoir d'arriver 15 minutes en avance*)

" Se lever de son lit est un grand risque".

Avec bienveillance.

Pour nous contacter : AZUR TAI CHI - John Sammut

Mobile : 06 30 60 3770 / Mail : taichipaca@gmail.com

Facebook : France Tai Chi