



ATELIER OSHO® ACTIVE MEDITATION

**Dimanche 12 octobre 2025
10h-13h**

Méditer, oui mais comment ? il est souvent difficile de s'asseoir et de se laisser être dans une méditation silencieuse. Les méditations d'Osho nous invitent à venir libérer au préalable les tensions corporelles et les agitations mentales. Il s'agit de méthodes comportant des phases plus ou moins intenses physiquement, des moments de relaxation et d'immobilité, pouvant s'accompagner de musique. Deux méditations sont proposées dans cet atelier.

OSHO® Mandala Meditation™ : méditation de centrage à travers la création d'un cercle d'énergie, en référence au mandala, cercle complet par lui-même, contenant notre essence véritable

OSHO® Nadabrahma Meditation™ : méditation du bourdonnement, harmonisation du corps et de l'esprit, permettant de vivre un sentiment de paix intérieure

Informations et inscription

info@resonanceyoga.fr

www.resonanceyoga.fr

Tél : 06 29 27 10 28

Lieu de pratique : Centre Wellfuz
1 rue Maurice Leblanc
Parc d'activités Claude Monet
78290 Croissy-sur-Seine

Animation : Caroline Brassart
Enseignante de yoga (EFY Paris)
Facilitatrice Méditations OSHO® (Osho Foix)

40 EUROS