



NATURE ET MEDITATION/

SÉANCES DE MÉDITATION

du 15 Septembre 2025 au 22 juin 2026

Venez pratiquer la **méditation** de pleine conscience **en groupe** dans un esprit **d'échange** et de **partage**.

Favorisez un état de **bien-être**, améliorez votre **écoute intérieure**, apprenez à chasser vos **pensées envahissantes**, et bénéficiez de nombreux autres **bienfaits**.



Au centre culturel japonais **HINOTORI**, 7 rue Ernest Renan à **Lannion**

HORAIRES

Le lundi midi sans engagement : 9 places

de **12h30 à 13h15** : 5€ la séance

Inscription au groupe sur demande (16 places)

Le lundi soir une semaine sur deux

de **18h30 à 19h45** : 100€ l'année (16 séances)

Engagement à l'année, séance découverte gratuite

CONTACT

Loïc au **06 83 05 28 65** ou par mail **natureetmeditation22@gmail.com**

www.natureetmeditation.fr



NATURE ET MEDITATION

CALENDRIER 2025 / 2026

Lundi de 12h30 à 13h15 - 31 séances libre (5€)

15' ancrage / 15' échange / 15' pratique spécifique

Maximum de 9 participants par séance

Réservation sur whatsapp le dimanche (16 membres acceptés sur le groupe)

Sep.	Oct.	Nov.	Dec.	Jan.	Fev.	Mar.	Avr.	Mai.	Jui.
1	6	3	1	5	2	2	6	4	1
8	13	10	8	12	9	9	13	11	8
15	20	17	15	19	16	16	20	18	15
22	27	24	22	26	23	23	27	25	22
29			29			30			29



Vacances scolaires et jours fériés

Lundi de 18h30 à 19h45 - 16 séances avec engagement (100€)

20' ancrage / 15' échange / 40' pratique avancée

Cycle sur le corps, les émotions et les pensées (minimum 6 participants)

Sep.	Oct.	Nov.	Dec.	Jan.	Fev.	Mar.	Avr.	Mai.	Jui.
1	6	3	1	5	2	2	6	4	1
8	13	10	8	12	9	9	13	11	8
15	20	17	15	19	16	16	20	18	15
22	27	24	22	26	23	23	27	25	22
29			29			30			29



Vacances scolaires et jours fériés

AU PLAISIR DE MÉDITER ENSEMBLE

www.natureetmeditation.fr