

La pratique du dimanche et du lundi....

À peu près un dimanche par mois et 3 lundis...



Serge anime ces matinées depuis de nombreuses années.

Pour cet année, l'organisation de la journée du dimanche :

- 7h30 à 8h méditation ;
- 8h à 9h Kapalabhati, respiration de tradition indienne,
- 9h à 10h petit déjeuner ,
- 10h à 11h30 Dao Yin, exercices issus de la tradition chinoise agissant sur les méridiens
- 11h30 à 12h30 mouvements à deux, inspiré de l'Aïkido mais plus informel et plus libre... si affinités...(sinon on pourra faire Dao-Yin jusqu'à 12h !)
- 13h partage d'un pique-nique improvisé par chacun
- l'après-midi est ouverte à vos propositions, partage de savoirs, de questionnements, de talents...etc...ou sieste !

Chaque proposition peut être prise séparément et librement...même si une certaine progression semble judicieuse !

Organisation des lundis en soirée

- 18h30 à 20h : Dao Yin...

Calendrier 2019 :

<ul style="list-style-type: none">• dimanche 1^{er} Septembre• lundi 23 Septembre• lundi 30 Septembre • dimanche 6 Octobre• dimanche 13 Octobre• lundi 21 Octobre• lundi 28 Octobre	<ul style="list-style-type: none">• dimanche 3 Novembre• mardi 12 Novembre• lundi 18 Novembre • lundi 2 Décembre• lundi 9 Décembre• lundi 16 Décembre• dimanche 22 Décembre
---	--

Les rencontres de ces dimanches et lundis "hors du contexte commercial" seront des moments de partage et la participation en sera libre.

Une fenêtre sur le "délibéralisme" pour sortir de l'impasse de nos crise économique respective !

Nous tentons de rester fidèles à ce chemin que nous empruntons depuis de nombreuses années, un chemin d'expériences à partager librement.