

**La pratique du dimanche**  
*en pointillées, c'est à dire un dimanche par mois*  
**Au Coeur des Pételins**

Serge anime ces matinées depuis de nombreuses années.

Pour cet année, l'organisation de la journée :

- 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...
- 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 !

Calendrier des dimanches "mensuels"

- dimanche 28 Octobre
- dimanche 25 Novembre ( à confirmer )
- dimanche 23 Décembre
- dimanche 27 Janvier
- dimanche 17 Février
- dimanche 24 Mars
- dimanche 28 Avril
- dimanche 26 mai
- et dimanche 29 juin pour clôturer l'année.

Les rencontres de ces dimanches "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.