

La pratique du dimanche

en pointillés c'est à dire un dimanche par mois



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 27 Janvier
- dimanche 17 Février
- dimanche 24 Mars
- dimanche 14 Avril
- dimanche 12 mai
- et dimanche 30 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.