



## MÉDITATION ET SPIRITUALITÉ MAISON JUIVE DUMAS

**LES MERCREDIS 5, 12, 26 MARS  
ET 2 AVRIL 2025, 19H20-20H20**

avec **Lili Lugassy** (diplômée en enseignement  
du yoga et du reiki)

**Nouveau pack de 4 ateliers hebdomadaires + en option à  
19h00 : 20 minutes d'étirements de yoga offerts**

Découvrez un espace de calme et de connexion intérieure grâce à des séances de méditation guidée dans un cadre intime et apaisant. Nous explorerons différentes techniques de méditation et établirons des liens profonds avec la tradition juive pour enrichir votre pratique spirituelle. Chaque session sera un moment privilégié pour vous recentrer et vous offrir une pause ressourçant dans votre semaine.

Prenez ce temps pour vous reconnecter à votre essence et retrouver un équilibre intérieur.

### Intervenante

**Lily Lugassy**, diplômée en e  
nseignement du yoga et du reiki

### Tarifs

Plein : 145.-

Membres CIG : 120.-

**INSCRIPTIONS  
ET DESCRIPTIF  
DES SESSIONS**



[bit.ly/3YftChD](https://bit.ly/3YftChD)



**CULTURE**