



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 enseignement du yoga et du reiki

Tarifs

Plein : 145.-

Membres CIG : 120.-

INSCRIPTIONS
ET DESCRIPTIF
DES SESSIONS



bit.ly/3YftChD



CULTURE