

MÉDITATION ET YOGA MAISON JUIVE DUMAS

LES MERCREDIS 7, 14, 21, 28 MAI

Nouveau cycle de 4 méditations guidées, inspirées de la sagesse juive :

7 mai : La prière en silence – Se reconnecter à l'essence de l'âme.

Une immersion méditative guidée par le silence, les psaumes et les chants sacrés

14 mai : Le souffle des générations – Transmission et renaissance. Une exploration de la force spirituelle transmise à travers les âges

21 mai : La source des bénédictions – Élargir son horizon spirituel. Une reconnexion à la gratitude, à l'abondance et à la sagesse antique

28 mai : L'union parfaite – Alignement entre le corps et l'âme. Une méditation profonde sur l'unité et l'harmonie de la Torah dans nos vies. Offrez-vous un espace sacré pour respirer, ressentir et vous reconnecter à ce qui vous élève.

Cycle ouvert à tous — niveau débutant ou pratiquant régulier

Les cours du service culturel



Intervenante

Lili Lugassy, diplômée en enseignement du yoga et du reiki

Infos pratiques

Durée : 1h15 - 30 min. de yoga pour préparer le corps, suivies de 40 à 45 min. de méditation guidée.
Min. 5 participant-e-s

Tarifs

Plein : 145.-
Membres CIG : 120.-

INSCRIPTIONS
OBLIGATOIRE



bit.ly/3YftChD



CULTURE