# Service nouveau genre

## Atelier méditation & Libération

Une ambiance chaleureuse dans le confort d'une maison privée

# Ateliers thématiques différents à chaque semaine :

### Méditation & Écriture

(Aucune connaissance en français n'est nécessaire)

Écrire sans composer, Écrire sans écrire, Écrire sans être écrivain, Écrire pour une libération

#### Méditation & Dessin

(Aucune connaissance en dessin n'est nécessaire)

Dessiner sans dessiner, Dessiner pour mieux imaginer, Dessiner pour s'équilibrer

### Méditation & Causerie

(Sujets et réflexions)

Discuter sans discuter, Discuter pour socialiser, Discuter pour s'intérioriser

#### Méditation & Marche à l'extérieur

(Aucun niveau spécifique)

Marche sans marcher, Marcher pour explorer, Marcher pour s'enraciner

## Autre séance disponible :

### Méditation seulement

(Aucun niveau spécifique)

Méditer sans méditer, Méditer pour se découvrir, méditer pour mieux être

Seul / en groupe privé

Endroits : Ville de Sainte-Sophie et autres villes

Établissements : Écoles, CPE, Résidences pour aînés, CHSLD et autres

Possibilité de se déroule à l'Intérieur et à l'Extérieur