

**L'ASSOCIATION PETITE ROCHE propose**

# ***MEDITATION ET YOGA***

**Séance d'initiation à la méditation**

**Samedi 16 NOVEMBRE**

**de 10h30 à 12h**

**au Centre Associatif et Culturel**

**de Saint-Jacut de la mer**



Première séance : adhésion à l'association : 8 euros

Séances suivantes 5 euros par séance

***PLACES LIMITEES : merci de confirmer votre présence***

***par téléphone : 06 61 54 89 15 ou 06 72 71 68 09***

Prévoir un tapis et un coussin ou un petit banc de méditation.

Tenue souple conseillée