

Dojo de Brocéliande

Groupe de

Méditation

Chaque dernier samedi du mois
de 16h à 17h30



Le Vautredon

35310 Saint-Thurial

06 37 80 67 44

LA MÉDITATION

Depuis des millénaires, les civilisations traditionnelles et aujourd'hui les neurosciences considèrent la méditation comme une merveilleuse thérapeutique du corps et de l'esprit.

Les bienfaits :

Meilleure concentration

Prémunit contre le stress et
la dépression

Freine le vieillissement des
cellules

Améliore la circulation
sanguine

Améliore le sommeil

Renforce la lutte contre
certaines maladies

INSTRUCTEUR

Georges Wyckaert pratique la méditation Zen Soto depuis 25 ans.
Il est membre actif de l'association zen internationale.

