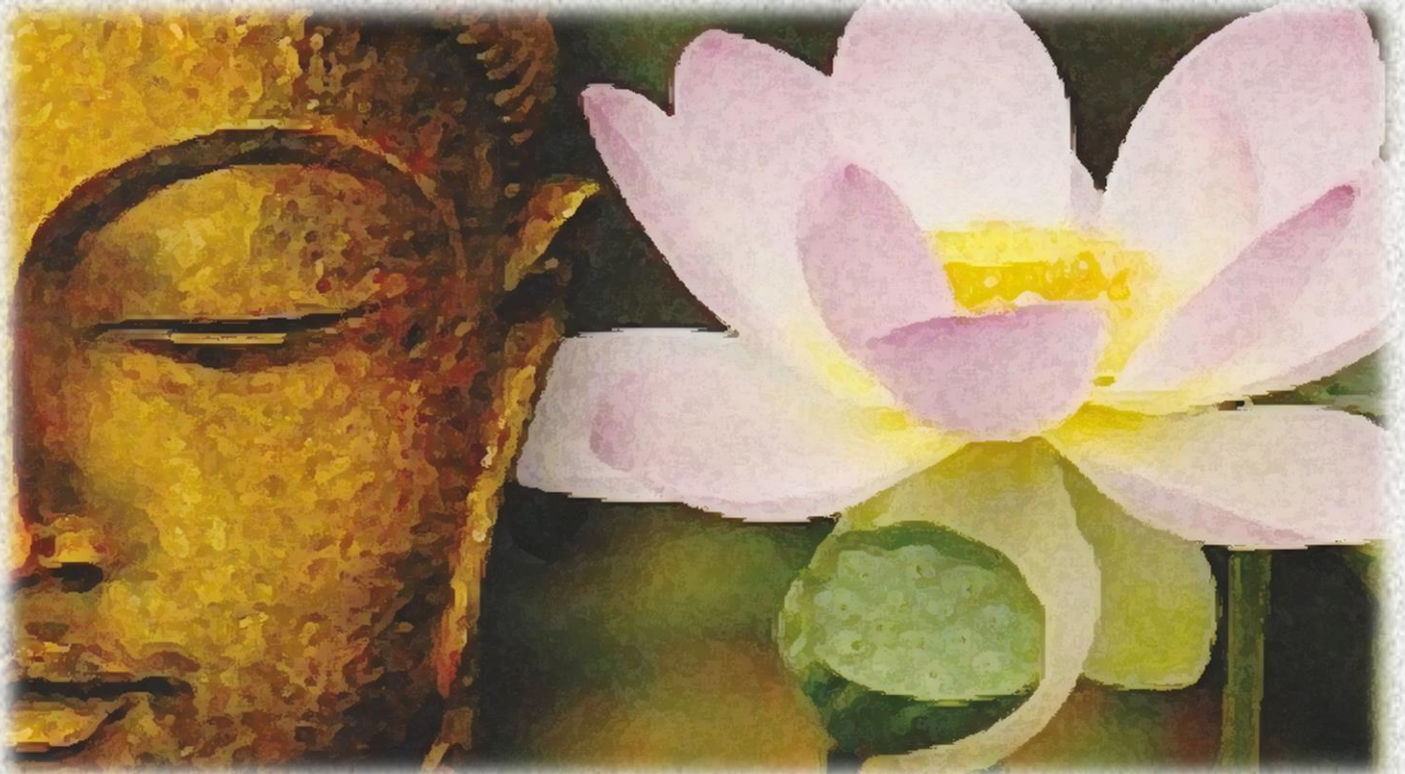


# Journée Pleine Conscience

LE SAMEDI 31 OCTOBRE 2015



« La Bonté Fondamentale »

Avec Lama SEUNAM de Karma Ling

## Horaires :

9h à 16h

## Déroulement :

- Introduction au thème
- Exercices corporels, yoga
- Pratique de la méditation
- Pause déjeuner tiré du sac
- Présentation du thème
- Méditation
- Partage autour du thé

## Participation :

Non-adhérents : 10€  
Chômeurs, Etudiants, Faibles  
revenus : 5€

## Infos pratiques :

Apporter tapis, coussin, et  
repas



## Réervations pour non

adhérents :

-06 25 57 28 14

## Lieu :

Maison des associations  
Salle D 111  
67 Rue Saint-François de  
Sales  
73000 Chambéry

Sangha Loka de Chambéry - Maison des associations  
67 rue Saint François de sales - 73000 Chambéry

