

# Journée de méditation

LE SAMEDI 25 JUIN 2016



« Introduction à la méditation »

Avec Lama SAMTEN de Karma Ling

## Horaires :

9h00 à 16h00

## Déroulement :

- Introduction au thème
- Exercices corporels, yoga
- Pratique de la méditation
- Pause déjeuner tiré du sac
- Cercle d'échange
- Questions-réponses méditation
- Partage autour du thé

## Participation :

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

## Infos pratiques :

Apporter tapis, coussin,  
et repas



## Réservations pour non

adhérents :

-06 25 57 28 14

## Lieu :

Maison de quartier de  
Chantemerle  
213 Chemin Saint-Ombre  
73000 Haut de Chambéry

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

