



## Les Mardi Méditation

Objectif : Apprivoiser des techniques de mise au calme du mental  
Découvrir d'autres facettes de notre être véritable  
Apprendre à maîtriser son corps, ses émotions et se purifier

Déroulement : Nous trouverons le Calme à l'aide d'exercices pratiques.

Détails pratiques : Horaires : 12h30 – 13h15 – tous les mardi -  
Lieu : ELMA 21 quai Eugène Meslin à Caen  
Sonnez interphone à ELMA  
Tarif : 10€ (80€/10 séances) - inscription par tel/mail/bulletin sur site www  
Quoi apporter : vêtements souples

**Massage ayurvédique  
Bio énergie  
Géobiologie de l'habitat**

**Guillaume mazé  
06 25 74 83 91**

**www.liscial-14.fr  
-21 quai Eugène Meslin, Caen-**