

# Vers le calme et la simplicité

Je vous propose un

## Cycle de 8 séances de « méditation » en ligne

*Pour favoriser un état de calme mental, laissant de l'espace à des sensations de paix, de liberté, d'infini, de joie... permettant de poser un regard différent sur les événements que la vie nous offre, au quotidien ou lors de déséquilibres, par exemple de santé. .*



Le programme, élaboré pour une progression ajustée aux participants, comporte des pratiques corporelles et méditatives issues de plusieurs traditions, des explications théoriques basées sur les sciences contemporaines, des temps de partage d'expérience, un suivi par mail...

**Public** : « Pour tous » - Nb de places limité (**groupe de 12**),

**Dates** : le mardi à 20h les 6, 13, 20, 27 octobre, 3, 10, 17, 24 novembre

**Modalités** : par Zoom (lien transmis lors de l'inscription)

**Tarifs** : 100€ le cycle complet (tarif réduit pour les « anciens ») (Facilités de paiement, tarif solidaire, renseignez-vous !)

**Séance gratuite de présentation et d'essai le mardi 29 septembre à 20h**

**Inscriptions** : par email, SMS, téléphone, via le site internet...

WWW.ARMONI-SANTE.COM



**ARMONI SANTE**  
ACCOMPAGNEMENT SANTÉ & FORMATIONS

**NICOLE SICARD**  
DOCTEUR EN MÉDECINE



📞 06 70 15 18 27

🏠 Le Bosc - 12400 St-Victor-et-Melvieu

@ n.sicard@armoni-sante.com

🌐 www.armoni-sante.com