



**ASSOCIATION
TUNG'S TAI CHI CHUAN de
VOIRON**

Nouveauté:

L'association vous propose une pratique de la méditation

Pratique accessible à tous, (débutants ou non), laïque, qui, tout en s'inspirant de ses racines bouddhiques, nous invite à méditer tels que nous sommes, aujourd'hui, nous, en Occident, au XXIème siècle.

Approche progressive, adaptative, à travers une séance hebdomadaire guidée par Annie Rollin, formée à la transmission de la méditation dans ses 3 aspects complémentaires: La Pleine Présence, la Confiance et la Bienveillance.

Chaque séance sera un temps de vraie rencontre avec soi-même et avec les autres, séance structurée en une partie relaxation, instruction et pratique méditative.

- Mercredi de 20h15 à 21h15 à la salle des pairies, 16 avenue François Mitterand 38500 Voiron

- Jeudi de 9h à 10h à la salle des pairies, 16 avenue François Mitterand 38500 Voiron

- Jeudi de 18h30 à 19h30 au gymnase du Polychrome.

- La 1ère séance aura lieu dès l'inscription de 3 personnes: merci de prendre contact auprès d'Annie Rollin au 06 70 03 03 40 ou par mail annrollin38@gmail.com

- Les 2 premières séances sont des séances d'essai sans engagement financier. L'adhésion à l'association est de 13 euros et le tarif pour chaque trimestre (environ 10 séances) de 30 €

Si vous êtes intéressés mais que le jour et/ou l'horaire sont impossibles pour vous, merci de contacter Annie Rollin ou de le signaler à un enseignant de l'association.

- Des tapis peuvent être fournis mais, si possible, c'est mieux d'apporter le vôtre ainsi que coussin ou banc de méditation, plaid, tenue confortable