



# Méditation

**Mardi de 12h30 à 13h15**

Proposé par Antoine Guillou, Diplômé de  
l'Institut Français de Shiatsu



Méditer... Et pour quoi faire ? La méditation, beaucoup de personnes en parlent mais peu de gens la pratiquent... Si je vous disais que la méditation n'est pas une simple technique de relaxation, mais un outil précieux que je vous invite à expérimenter et à pratiquer. La méditation est une porte d'accès vers le bien-être et la détente. La méditation vous permet d'accéder à un espace de liberté intérieure.



Centre social QUARTIER VITALITE  
7, rue Saint Polycarpe - 69001 Lyon  
04.78.39.36.36 - [www.centresocialquartiertvitalite.fr](http://www.centresocialquartiertvitalite.fr)



Pour vous aider à visualiser le déroulement de l'année, voici un calendrier prévisionnel par jour d'activité.

Par exemple: Si votre activité se déroule habituellement le lundi, alors le 1er cours aura lieu le lundi 09 septembre 2024, et le dernier cours le lundi 23 juin 2025.

Cela tient compte des jours fériés et des périodes de vacances scolaires de la zone A où l'activité n'aura pas lieu.

En cas d'absence en cours d'année de la part des intervenants, la date de fin sera repoussée d'autant.

