

## **Association Tralal'air, au château de Reviers**



### **Chaque lundi soir à 20h30 Méditation entre nous**

Partage de nos différentes expériences méditative  
15 euros d'adhésion annuelle - Renseignements 06 43 50 68 63

### **Chaque lundi soir à 20h30 Sensui**

Initiation à la Méditation Zen en douceur, guidée et accompagnée par Pascale Savey, thérapeute holistique

Cycle de 10 séances + 1 séance d'essai : 110 euros + adhésion: 15 euros - Renseignements 06 32 91 30 92

### **Cycle de Conférences : Les 4 M (4 peintres, 4 dates)**

- Mercredi 6 novembre 18h30  
Manet par Pascal Minard de Artotem -  
Participation libre. Renseignements 06 69 06 87 03

À venir Monet, Matisse, Magritte

### **Concert : par Musique en Écrin -**

- Dimanche 17 novembre 16 h  
Et si 2000 ans de musique pouvaient être racontés et joués en 1h30 !  
Une affaire de quelques notes

Pianiste / conteur : Manuel Lucas

Entrée 10 euros, gratuit pour les enfants. Réservation conseillée au 06 31 25 94 71

### **Conférence :**

- Mercredi 27 novembre 18h30  
Entraînement de l'esprit et jardinage intérieur : mieux se connaître grâce à la pratique de la Pleine Conscience  
par Christine Casterouge

Participation libre en conscience - Renseignements 06 84 83 00 42

### **Atelier :**

- Samedi 30 novembre 9h30 à 12h30 : S'affranchir du stress grâce à la méditation et l'aromathérapie  
par Christine Casterouge  
Participation 50 euros - Renseignements 06 84 83 00 42

- Mardi 17 décembre 18h30 ,voyage sonore au gré des saisons : 4 sessions pour chaque changement de saison !  
Détente et pleine conscience vibratoire aux sons des bols tibétains, carillons koshi, gong, tambour, bols de cristal...  
Participation libre en conscience - Renseignements 06 69 06 67 17