

MEDITER

LA FORCE DE LA MEDITATION

SEPTEMBRE A DECEMBRE 2018

Méditer est une activité de l'esprit
qui apaise notre mental et nous apporte
du calme intérieur. Grâce à la méditation,
nous pouvons faire l'expérience de plus
de contentement et de bonheur.

APPRENDRE A MEDITER

(LES VENDREDIS SOIR)

14 septembre / 16 novembre / 7 décembre

Heure: 19h30 à 21h (accueil 15 min avant le cours)

Coût: 15.- (réduction étudiants/AVS/AI)

Lieu: Centre Ste-Ursule, Rue des Alpes 2, Fribourg

MEDITATION A MIDI

(LES MARDIS MIDI)

S'arrêter un moment dans notre quotidien stressant
et laisser tomber nos pensées habituelles.
Accordez-vous une pause un peu différente.

11 septembre / 25 septembre

9 octobre / 30 octobre

13 novembre / 27 novembre

11 décembre / 18 décembre

Horaire: 12h15 à 13h00 (accueil 5 min avant)

Coût: 10.- (5.- étudiants/AVS/AI)

Lieu: Centre Ste-Ursule, Rue des Alpes 2, Fribourg

Plus d'informations sur notre site www.meditationfribourg.com
ou par téléphone au 079 397 56 22



Centre Dromtönpa
pour le Bouddhisme Kadampa
Fribourg-Berne



www.meditationfribourg.com
079 397 56 22
@meditationfribourg