



Vivre l'instant présent ...

Jean-François Cornachon, accompagnateur en montagne et facilitateur en connexion au présent vous propose un

cycle de 3 ateliers

“s’ouvrir au présent”

pour les curieux de méditation

de 9h à 11h30 les samedis 21, 28 mars et 4 avril 2020

www.natureveritable.com

Présentation

Vous êtes intrigué(e)s, attiré(e)s par la méditation, la pleine conscience ... sans savoir par quel bout commencer ?

C'est normal, il n'y a pas de bout.

Ces ateliers ont pour ambition de nous mettre le pied dans l'étrier de l'instant présent, afin de nous reconnecter à notre véritable nature, source de stabilité, de paix et de joie.

21/3 : Roc de Chère

28/3 : Sévrier

4/4 : Talloires

- * Vêtements souples et adaptés à la météo. Petit sac à dos pour le roc de Chère.
- * Baskets. Chaussures de marche pour le Roc de Chère (balade 3 km)
- * Pour Sévrier et Talloires, un tabouret pliable avec une assise ferme.



Organisation

Accueil à partir de 8h45 pour un début d'activité à 9h00. Lieux de RDV précisés à l'inscription.

Participation : 30 € pour le cycle de 3 ateliers ou 12 € par atelier

Inscription préalable par mail ou par téléphone

Contact : Jean-François Cornachon
74270 Menthonnex-sous-Clermont

Tél : 06 87 01 26 02

natureveritable@yahoo.fr

www.natureveritable.com

N° Siret : 47773826400019

