

# Les Ateliers du Mieux Etre

## Flash Info

Mardi 22 Octobre 2019 - Salle Polyvalente  
d'Hadol

Lancement de l'Atelier **Causerie / Méditation**



Nouveau cette année, nous lançons un **atelier méditation**.

Séances animées par le fondateur de l'ADME, Daniel PIERRE, organisées 2 fois par mois le mardi de 20 h à 21h30 à la salle polyvalente de Hadol.

Le terme d'atelier a été choisi à propos car il est ici question de découvrir et de s'approprier des outils pour une pratique par soi-même. Pour cela la participation financière demandée est symbolique : 25€ pour une année.

Chaque séance est un moment d'échange avec pour fils conducteur un sujet choisi ayant trait aux difficultés liées à notre temps, aux conséquences sur nos équilibres et notre santé et à la façon de gérer au mieux les perceptions que nous en avons.

Inutile en cela d'équipement particulier, il suffit d'ouvrir la porte. Il s'agit d'une activité culturelle donc pas besoin de passer par la case médicale, tout le monde peut venir sans considération d'âge, de sexe ou de santé.

C'est par un jeu d'écoute, d'échanges, de questions et de réponses apportées par tout un chacun à son propre niveau, avec l'arbitrage d'animateurs réguliers ou ponctuels qu'alternent en cours de séance, phases d'exposé, de causerie et courtes pauses sur la base de techniques simples de méditation active.

Cet atelier « Visum cogito » du latin voir, réfléchir permettra de se poser ensemble dans un moment de convivialité ordinaire sans aucune connotation.

Dates des séances publiées sur le site internet de l'ADME : [www.lesateliersdumieuxetre.fr](http://www.lesateliersdumieuxetre.fr) et diffusées aux inscrits.

Cet atelier méditation remplace les séances de Qi Gong du mardi, l'activité Qi Gong reste possible les mercredis à la salle polyvalente de Raon aux Bois – 20h – 21h30.