



*À la rencontre  
de votre quintessence ...*



**Contactez pour renseignements et inscriptions :**

Dominique Jacob-Guérin 06 76 53 47 07

[jacob-guerin.dominique@neuf.fr](mailto:jacob-guerin.dominique@neuf.fr)



# MEDITATIONS

*«Le moment présent est la porte qui  
mène hors de l'égo »*

Eckhart Tolle

**Relâchez la pression et Connectez-vous à votre essence.**

Venez à la rencontre de cet espace de liberté et de paix à l'intérieur de vous-même. Prenez une heure de votre temps pour participer à ces méditations guidées. Comme une trêve dans votre quotidien.

Je vous guide dans ces temps de Présence à vous-même parmi les Autres.

Ecouter un extrait : <https://www.youtube.com/watch?v=VRfz85nWNjs&t=7s>

Méditation complète de ressourcement offerte

Cliquer ici : <http://1tpesq.net/sqz-domirose-1.html> Grace à cette méditation guidée :

Relâchez la pression, Plongez doucement dans une détente profonde

Laissez aller les tensions, retrouvez de la vitalité, Ressourcez-vous !

## Modalités Pratiques

**Dates :** les 1<sup>ers</sup> lundis du mois  
(Hors vacances scolaires)

- Lundi 11 septembre 2017
- lundi 2 octobre 2017
- lundi 6 novembre 2017
- lundi 4 décembre 2017
- lundi 8 janvier 2018
- lundi 5 février 2018
- lundi 12 mars 2018
- lundi 9 avril 2018
- lundi 14 mai 2018
- lundi 4 juin 2018
- lundi 2 juillet 2018

**Lieu :** Square des Bruyères  
15 rue P Debournou  
18 100 Vierzon

**Horaires :** 18 h 30 – 19 h 30

**Tarif :** OFFERT