

MÉDITATION & BOLS TIBÉTAINS

Vendredi à 13h30

21 août - 11 septembre -
2 octobre

Frs 15.- la séance

Inscription au 079 673 73 14

Lieu : ch des Bossons 39B 1008 Lausanne

MERCI , Bernadette

Installez-vous confortablement, détendez-vous,
fermez les yeux et concentrez-vous sur
votre respiration et sur le son.



Les vibrations émises par le bol tibétain
apaisent le corps et l'esprit.
Les bienfaits du bol tibétain incluent la détente,
la relaxation et la réduction du stress .