

# ATELIER « PRESENCE A SOI »

guidée par les vibrations sonores du **bol taoïste (Chine)**



**Être présent**, c'est être dans l'instant avec tout mon être,  
mon corps, mon esprit.  
**Être présent**, c'est établir une **relation** intime avec moi-même.  
**Être présent** s'apprend par l'attention à ma **respiration**.

Des exercices physiques nous emmènent à l'intérieur du temple qui est notre corps afin de ressentir son énergie et son pouvoir d'auto-guérison.  
Le jeu du bol taoïste sert comme support pour expérimenter le calme mental et la conscience dans le corps avec la respiration.

Prochain atelier le **jeudi 1 mars 2012** de 10h à 12h

Dates suivantes : **mercredi 4 avril, samedi 21 avril, jeudi 10 mai** de 10h à 12h

9 rue Général Vincent, Montpellier (près du Cours Gambetta)

Participation 15 €, TR 12 €

Venez avec des vêtements souples, votre coussin et une couverture

Merci de vous inscrire (maximum 8 participants)  
auprès de Marion Malgarini au 06.85.80.95.06

[mmalgarini@yahoo.fr](mailto:mmalgarini@yahoo.fr)

<http://shiatsumarion.canalblog.com>

**Vidéo** : <http://www.youtube.com/watch?v=nlxHjwF3iZA>