Céline Cai



Méditation

Programme progressif

De 20 à 60 minutes de méditation continue

Un rendez-vous mensuel pour découvrir, pratiquer et approfondir cette discipline ancestrale au fil de l'année.

BOURG-EN-BRESSE

9 séances • 1 samedi par mois
10:30-12:00
À Mon Ekilibre (3 rue Xavier Privas 01000 Bourg-en-Bresse)

15 € • séance à l'unité

120 € • programme complet

Sur inscription • Places limitées

Réservation
E-mail : celinethehealer@gmail.com
Tél : 07 85 50 76 31





Plus d'infos:

www.celinecai.com

Programme de l'année

Chaque séance comprend des apports théoriques,
une préparation à la pratique et des temps de partage.
Au fil de l'année, le temps consacré à la méditation augmente progressivement.
Il est possible d'intégrer le cours en cours d'année. Il vous appartient alors de faire preuve de discernement afin de déterminer si le niveau de pratique vous correspond.

Dates	Temps de méditation
10 octobre 2026	20 minutes
7 novembre 2026	25 minutes
5 décembre 2026	30 minutes
9 janvier 2027	35 minutes
6 février 2027	40 minutes
6 mars 2027	45 minutes
3 avril 2027	50 minutes
15 mai 2027	55 minutes
19 juin 2027	60 minutes