Le SAMEDI 28 NOVEMBRE à 15H

Au **Dojo Bouddhiste Zen Clermontois**

1, rue neuve des Carmes (proche Ballainvilliers)

Venir 10 mn avant



Mantra & Mudrā

Atelier d'étude, selon le Yoga, **sur les positions des mains** (mudrā) **dans les méditations & sons traditionnels** (mantras)

[suivi d'une courte pratique de Méditation Zen]

INTERVENANT : Philippe Fradin (Directeur Ecole Yoga Intégral Sattva)

RENSEIGNEMENTS : 06 79 82 86 56 (Michel)
PARTICIPATION : 10 €