

Samedi 3 décembre, de 10h à 11h, salle Lucie Aubrac (Floirac)

Découverte de la **méditation de pleine conscience**, par 4 voix de grands maîtres occidentaux :

1) de 10h à 10h15 : **Christophe André**

=> morceau n°1 **Accueil et introduction à la méditation**
in *Méditer jour après jour*

2) de 10h15 à 10h30 : **Fabrice Midal**

=> morceau n°3 **Garder les six points de la posture**
in *Pratique de la méditation*

3) de 10h30 à 10h45 : **Eline Snel**

=> morceau n°4 **L'exercice du spaghetti**
in *Calme et attentif comme une grenouille*
=> morceau n° 15 **Solide comme une montagne**
in *Respirez*

4) de 10h45 à 11h : **John Kabat Zinn** via **Bernard Giraudeau**

=> morceau n°2 **La méditation marchée** ou **Marche méditative**
in *Méditer*

Liste et coordonnées des participants :

Téléthon.

Fait à Floirac, le 03/12/16

Le 3 décembre 2016, Nathalie Renault, présidente et fondatrice de l'association floiracaise **Atelier N.O.R.A. Art-thérapie interculturelle & intergénérationnelle**, déclare avoir reçu la somme de en chèque / espèces, de la part de Mme / M. Cette somme sera intégralement reversée au
Téléthon.

Fait à Floirac, le 03/12/16

Le 3 décembre 2016, Nathalie Renault, présidente et fondatrice de l'association floiracaise **Atelier N.O.R.A. Art-thérapie interculturelle & intergénérationnelle**, déclare avoir reçu la somme de en chèque / espèces, de la part de Mme / M. Cette somme sera intégralement reversée au
Téléthon.

Fait à Floirac, le 03/12/16
