

A qui s'adresse la pratique de la méditation ?

Elle s'adresse à tous, cet enseignement permet d'apporter un calme mental, une meilleure gestion des émotions et par voie de conséquence des actions plus sereines et efficaces dans la vie de tous les jours. Cette pratique a été enseignée par Bouddha, mais il n'y a pas besoin d'être bouddhiste pour pouvoir profiter de ses bienfaits.

Qui guide les méditations ?

Ce sont des personnes dans la vie active qui ont une pratique quotidienne.

Le lieu

Dans l'attente d'un nouveau local, nous pratiquons à cette adresse :

Marie AUBRY
12^{ème} étage
Résidence le Belvédère
68 Montée de l'Observance
69009 LYON

ligne D – bus 90 (arrêt Observance)

Lundi	de 19h30 à 21h30	Méditation et apprentissage de l'enseignement
Mardi	de 19h00 à 20h00	Méditation assise et en marche
Mercredi	de 18h00 à 19h00	Méditation assise et en marche

Le contact

marie.aubry8@sfr.fr

Portable : 06 29 10 87 14