

« Activités pour se ressourcer à Genève, été 2022 »

Méditer au bord du Rhône



Séances guidées de 45'
Participation libre
Sans inscription

Île Rousseau

8h-8h45

22, 29 juin

8, 15, 22 juillet

10, 18, 24, 31 août

Méditation et Tai Chi

Séances guidées de 2h
Participation libre
Sans inscription

Roseraie du Parc Lagrange

9h-11h

6, 20 juillet, 9, 23 août



Ateliers « TQR »

*Reconnexion à soi, à l'autre,
à la nature*

Participation libre. Sans inscription
Co-animé par Arnaud Esnault

Cimetière des Rois

21 juillet 18h-20h

11 août 9h-12h30

Erwan Tréguer est instructeur de méditation de pleine conscience (Mindfulness) à Genève et vous propose de découvrir ou d'entretenir votre pratique, en groupe et dans un cadre convivial, pendant l'été.

Renseignements : erwan@ressource-mindfulness.ch

