

## « 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 9h30-12h30

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](mailto:erwan@ressource-mindfulness.ch)

