

Le Parisien - 8/01/2014

**La-Ville-du-Bois.** Séances gratuites

## Découvrez la méditation

**P**our commencer l'année sereinement, quoi de mieux que la méditation ? Isabelle Verhille, professeur diplômée de yoga, vous invite ce mercredi soir à découvrir cette pratique lors d'un atelier gratuit et ouvert à tous à l'Escale. Par différentes techniques de respiration, de concentration et de visualisation, vous apprendrez à lâcher prise sur vos tracas du quotidien. Les prochaines séances, gratuites et d'une durée d'1 h 45, de cette animation lancée mi-décembre, auront lieu les mercredis 5 février, 5 mars, 2 avril, 14 mai et 11 juin.

*Demain, de 20 h 30 à 21 h 15 à la salle H.G. Adam à l'Escale, chemin des berges à La-Ville-du-Bois. Rens. au 06.64.75.21.41.*