***ATELIER MANTRA***

Voilà quelques années maintenant que je pratique des mantras et me voici aujourd'hui devant l'envie de partager cette saveur.

Ce que j'apprécie tout particulièrement dans cette pratique :

* Elle peut se vivre seule ET en collectif;
* C'est assez simple : il suffit de chanter pour que quelque chose s'active;
* Elle est utilisable partout sans matériel, juste une voix et un peu de mémoire;
* Avec le chant, arrive le centrage et ça, c'est précieux !

Alors si tu as envie d'y goûter, écoute ceci <https://www.youtube.com/watch?v=N10A8wKlGAs>

et si cela te plaît, viens-me rejoindre un lundi par mois à Auderghem.

Pratiquement,cela donne :

Quand ? les lundis 05/10 - 02/11 - 07/12 - 04/01 - 01/02 07/03 - 04/04 - 02/05 - 13/06 de 18h30 à 20h00

On peut venir à une séance uniquement ou à tout le cyle ou à quelques dates... Chacune des séances verra un mantra différent mis à l'honneur.

Où ? avenue Henri Schoofs 7 - 1160 Bruxelles

Coût ? 5 € la séance

Merci de venir 10 minutes avant l'heure avec de quoi t' asseoir par terre....

Au plaisir de t'y voir !

Murielle PHILIPS