

Massage des pieds 21h00-22h00
Méditation aux étoiles de 22h00 à 23h30
Brignogan du 18 au 22 août 2008
Participation gratuite.

Massage des pieds avec Pierre LASSALLE, relaxologue

S'il est une région du corps riche en sensations, ce sont les pieds. L'effet relaxant d'un massage est immédiat et procure un grand bien-être. Zone réflexe du corps, la voûte plantaire est en relation avec tout le corps. Grâce à des pressions, c'est ainsi tous les organes qui reçoivent les effets bénéfiques du tous. Guidé par Pierre LASSALLE, chacun pourra donner et recevoir à tour de rôle un massage des pieds d'environ une demi-heure.
Ouvert à tous. Enfants bienvenus.

Méditation aux étoiles avec Pierre LASSALLE, relaxologue

Le ciel du mois d'août est particulièrement propice à l'observation des étoiles et on y voit de nombreuses étoiles filantes. L'expression "être né sous une bonne étoile" montre à quel point chacun d'entre nous entretient une relation secrète avec une étoile. La contemplation des étoiles nous remet face à l'infini de l'Univers, à son mystère, à notre destinée. Cette méditation recharge nos sources vives et nous remet naturellement en contact avec notre âme et en accord avec nous-même. Vécue en groupe, il s'en dégage une force créatrice vivifiante pour chacun.

Programme indicatif :

Se retrouver vers 20h00/20h30 sur la plage des crapauds à Brignogan Plage / Finistère / Bretagne

<http://www.maplage.fr/littoral/finistere/brignogan-plage/plage-crapaud>

Rendez-vous sur la terrasse située au dessus du centre nautique de la page des crapauds

20h30 – 21h00 : Partage d'un repas

21h00–22h00 : Massage des pieds

22h00–23h30 : Méditation aux étoiles

Aménagement d'un espace confortable pour la méditation aux étoiles avec bâche sur le sol, tapis mousse, couvertures, duvet, coussins, etc...

Cercle d'harmonisation. Installation du groupe pour la méditation aux étoiles

Relaxation guidée sur le thème ma bonne étoile. Contempler le ciel et s'ouvrir à l'infini. Les étoiles feront le reste...

Fin de la méditation selon conditions météo jusque vers minuit ou jusqu'au lever du soleil...

Matériel : couvertures, duvets et vêtements chauds...

Prévoir également boissons chaudes en thermos, lampes torches

Rendez-vous sur place sans inscription à 20h00 avec de quoi partager un repas et des vêtements chauds.

A bientôt,
Pierre