

**COURS**

# Méditation

*Animé par Lorène Deschenaux*

**Pâquis**

**Les 1<sup>er</sup> Mercredis du mois**  
**19h00 à 20h00**

**Sur donation**

*Méditation guidée et méditation silencieuse.*

*Pratique de la pleine conscience selon*

*les enseignements du Bouddha.*

*Vipassana; la présence à l'instant.*

Tous niveaux; débutants et  
avancés bienvenus

Ouverture de la porte 18h45  
Merci d'être installé à 19h00  
salle bleue, 1<sup>er</sup> étage

