



# CALENDRIER DES SEANCES DE MEDITATION 2022 – 2023

La Méditation est la pratique essentielle du Bouddhisme et réunit le Corps et l'Esprit. La "**Pleine Conscience**" permet avec un peu de pratique d'apprécier et de vivre pleinement chaque minute, chaque seconde de la vie quotidienne, de retrouver calme et paix intérieure. Il est aujourd'hui démontré que la Méditation permet au corps de mieux gérer les événements auxquels il doit faire face.

---

Le samedi de 10h30 à 11h30  
**SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT**  
(Huit jours avant la date souhaitée)  
Par groupe de **6 personnes minimum.**  
**TARIF 12 €** par personne

---

Samedi 15 octobre 2022  
Samedi 19 novembre 2022  
Samedi 10 décembre 2022  
Samedi 21 janvier 2023  
Samedi 4 février 2023  
Samedi 4 mars 2023  
Samedi 18 mars 2023  
Samedi 1er avril 2023  
Samedi 27 mai 2023  
Samedi 10 juin 2023

La méditation étant un chemin spirituel, toutes les participations financières sont entièrement consacrées aux offrandes à Bouddha, lors des retraites réalisées par Lucie D'orio, à Emei Shan en Chine (Sichuan).

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à **me contacter** au tél : **06 60 64 63 79**  
Lucie D'orio, cabinet situé à **Clamart**, dans les **Hauts de Seine** (92), près de Vanves, Issy-les-Moulineaux, Chatillon, Boulogne Billancourt, Chatenay-Malabry, Malakoff, Le Plessis-Robinson, Meudon et Meudon-la-Forêt.