

**Retrouvez la paix intérieure**



**Venez le découvrir**

**Le vendredi à 20h00**

*Atelier ouvert à tous, aucune connaissance préalable*

La méditation qui est proposée ouvre votre Être à la vie, à la joie et au silence. Par une infusion qui s'adapte à chacun, les paroles nourrissent l'Être sur le chemin du réveil intérieur.

**La vérité et la lumière de l'instant éclatent au grand jour.  
L'unité et l'harmonie intérieure reviennent.**

Cette possibilité de croissance intérieure est présente en chacun.

Animé par : Cesar Clemente

Séance d'une heure : 20 € (inscription nécessaire)

## Comment ça se passe ?

La séance commence par un temps de préparation corporelle, pour amener doucement le corps à soutenir le temps de posture.

La posture en méditation dure une demi-heure environ.

La méditation est le plus souvent guidée, vous avez seulement à vous laisser porter.

Enfin un échange permet à chacun de partager son expérience ou ses questions et de trouver ainsi les moyens d'ancrer l'enseignement de la méditation dans votre quotidien.

## L'enseignant : Cesar Clemente

Je transmets dans les méditations ce qui m'a ramené à la vie. Après avoir longtemps cherché, une conscience nouvelle s'est installée, spontanément.

Marié, père de 3 enfants.

Après une formation riche : d'un CAP à un Exécutive MBA d' HEC. Après une carrière professionnelle de plus de 25 ans dans l'industrie.

Aujourd'hui Je partage et enseigne aux travers des méditations la vérité et la beauté de l'instant.

Cela permet en particulier d'identifier la racine de la souffrance et du mal être et offre la possibilité d'en être libre.

Cette possibilité de liberté intérieure est disponible en chacun.

Réservation : au 01 30 61 43 69, à l'accueil du centre

Ou par le formulaire de contact [www.peauzdetente-sgl.com/contact](http://www.peauzdetente-sgl.com/contact)