

COURS D'UNE JOURNÉE DE **MÉDITATION** ANAPANA

La méditation Anapana, telle qu'enseignée par S.N.Goenka, est l'observation du souffle naturel. Elle permet de calmer et concentrer l'esprit. Elle fut enseignée par le Bouddha et est dépourvue de tout caractère sectaire ou religieux.

Vous trouverez des informations et vidéos sur notre site:

www.mahi.dhamma.org

D'autres informations sont aussi sur le site international:

www.children.dhamma.org/fr

Pour vous renseigner et vous inscrire, veuillez contacter:

