



# GYM SENSORIELLE ET MÉDITATION

12 septembre 2019 - 2 juillet 2020  
La-Forêt-le-Roi

Salle du Presbytère  
Place de l'Église  
91410 La-Forêt-le-Roi

Tous les jeudis  
Matin : 10h - 11h15  
Soir : 19h15 - 20h30

Tarif : 190€ l'année

Pour l'Association ABELS



Dans les cours de gym sensorielle, on prend le temps de bouger dans la lenteur, en portant notre attention sur nos perceptions.

C'est un peu comme si on ralentissait le train pour mieux profiter du voyage !

Peu à peu les tensions fondent, les gestes deviennent plus fluides et l'on se dépose dans une qualité de présence qui nous permet de savourer l'instant, dans la chaleur et la bienveillance du groupe.

Cette pratique est en elle-même une méditation, mais nous pratiquons également la méditation assise, à l'écoute de nous-même, de l'autre, de l'espace qui nous entoure...

Un témoignage de Lydwine

« Une séance de gym sensorielle avec Leïla, c'est comme une oasis dans le quotidien. Le tumulte de la vie s'apaise en un moment de répit. Le moment aussi de faire le point, sur soi, sur ce que l'on fait, sur ce qui est vraiment important.

*Et après ces mouvements en douceur, en profondeur, guidés pas la voix de Leïla, on repart fortifiés, prêts à s'accorder avec soi-même et le monde. »*

**Venez essayer ! Vous êtes les bienvenu-e-s.**

**Pour plus d'infos :**

**Leïla Denis**  
**06 79 70 60 47**  
**[leiladenispro@gmail.com](mailto:leiladenispro@gmail.com)**  
**[www.leiladenis.fr](http://www.leiladenis.fr)**