



PLEINE PRÉSENCE - RESPIRATION - YOGA

## COURS PRIVÉ DE MÉDITATION

"Pratiquer la pleine présence et s'éveiller à la vie"

SUR RENDEZ-VOUS  
À ANAHATA OU À DOMICILE

ELSA 06 64 51 55 25



Anahata

36 rue du murier d'Espagne - Nîmes  
anahata.nimes@gmail.com

[www.anahatanimes.fr](http://www.anahatanimes.fr)



# LA VIE EST UN ÉQUILIBRE

## INITIATION INDIVIDUELLE À LA MÉDITATION

Je vous accompagne dans vos premiers pas sur la voie de la méditation, lors de cours individuels adaptés à vos besoins.

Programme de 5 séances qui vous conduira vers une pratique variée et évolutive à la maison.

Développez une méditation personnalisée, unique, qui vous ressemble.

**Séance de 45 mn : 40 € + fiche pratique et audio**  
**forfait 5 séances 180 €**

Mais aussi :

- chaque mois, des pratiques en groupe à Anahata
- des séances adaptées pour les entreprises sur demande



Infos & réservations

Elsa 06 64 51 55 25

[anahata.nimes@gmail.com](mailto:anahata.nimes@gmail.com)