

Meditation, Pranayama & Pot-Luck Dinner

A reminder of how it works for those of you who have never attended: we meditate together and do some pranayama (breathing exercises) or yoga nidra (relaxation) from 19h15 ~ 20h15 and then we enjoy a fabulous dinner. There is no charge, just bring yourself and a contribution to the meal. (Vegetarian SVP).

Méditation, Pranayama et Dîner

Un rappel comment cela fonctionne pour les nouveaux : nous méditons ensemble et faisons du pranayama (respiration) ou yoga nidra (relaxation) de 19h15 à 20h15 et puis nous partageons un dîner fabuleux. C'est gratuit, apportez juste une petite contribution, boisson ou nourriture végétarienne au repas.

