

L'association

“Le temps d'un geste”

propose...



## Des ateliers de Mandala de sable

Les mercredis de **13h30 à 17h30**

**Centre d'étude et d'éveil Anatolia**

73 route des 3 villages, Saint Hilaire  
38660 PLATEAU DES PETITES ROCHES

*Dates :* 08/01/2020      04/03/2020      20/05/2020  
05/02/2020      15/04/2020      10/06/2020

- Ouvert dès **7 ans**
- Prix : **8€** d'adhésion à l'association “le temps d'un geste”  
**10€** pour l'atelier

## Un stage Yoga et Mandala de sable

Le dimanche **29/03/2020** de **9h à 17h30**

Avec *Irene* au yoga, *Mailo* au mandala  
et *Victor* à la méditation et l'accompagnement musical

**A la salle hors sac de Saint Hilaire**

15 chemin des Pistes, Saint Hilaire  
38660 PLATEAU DES PETITES ROCHES

- Ouvert dès **14 ans**
- Prix : **8€** d'adhésion à l'association “le temps d'un geste”  
**50€** pour le stage

Mailo vous invite à découvrir cet art de l'éphémère, par ce geste précis, en déposant des sables de couleur sur des motifs divers, presque toujours circulaire, dans un temps méditatif, selon la tradition bouddhiste

- Inscription par mail au : [letempsdungeste@gmail.com](mailto:letempsdungeste@gmail.com)
- Par téléphone : **06 24 18 12 46**