



BAR À MÉDITATION

LE BAR À MÉDITATION
UN LIEU NOUVEAU ET ORIGINAL A PARIS
DÉDIÉ À LA MÉDITATION

Le concept :

Pour tous ceux qui souhaitent découvrir et intégrer la méditation dans leur vie, lieu unique créé et animé par des experts.

Le Bar à méditation propose une approche simple et rationnelle de la méditation en pleine conscience. Il suffit de prendre un peu de temps et de s'asseoir pour découvrir beaucoup, alors qu'attendez vous ?

La pratique régulière et quotidienne de la méditation, à raison de quelques minutes par jour, est un outil puissant pour reprendre pied face au stress, à la rumination, à la colère et aux sollicitations incessantes du monde numérique.

Pourquoi méditer ?

Contrairement à une idée reçue, tout le monde peut méditer. Basée sur le souffle et la connaissance du moment présent, la méditation peut fortement influencer sur le déroulement de la vie : concentration, performance, amélioration de la qualité d'écoute, embellissement de la créativité, sérénité, vivez d'une façon plus satisfaite ! Une pratique régulière de la méditation au Bar à méditation convertit l'agitation et le stress en calme, l'obsession en contentement et la haine et la colère en bienveillance.

Quand Méditer ?

Tout a été mis en œuvre pour que Le bar à Méditation se glisse facilement dans tous les agendas. Des séances sont proposées tout au long de la journée et il est également possible de venir pratiquer seul dans un espace dédié.

Qui vous guide pour méditer ?

Le Bar à méditation s'inscrit dans une démarche d'ouverture et de découverte au plus grand nombre. C'est pourquoi les méditations que nous proposons sont guidées par des experts issus de formations des neurosciences. Ils proposeront des séances adaptées à votre niveau et aux besoins de chacun. Vous n'avez plus qu'à vous laisser guider !

Bar à Méditation
5 rue Gaillon
75002 Paris
+33147420000
contact@barameditation.fr
<http://barameditation.fr>



