

REGLEMENT INTERIEUR MEDITATION

ARTICLE 1.

Les adhérents de la section MEDITATION s'engagent à respecter les statuts et règlement intérieur du Club Sportif et Artistique de la Défense ainsi que de la salle de garderie situé au RDC dans le bâtiment FENDIS.

ARTICLE 2.

Les cours de MEDITATION sont dispensés dans la salle de garderie de l'Ecole du Génie situé dans le bâtiment FENDIS au RDC, sauf pendant les vacances scolaires.

Ils ont lieu le vendredi de 15h à 16h30.

L'animatrice est Madame Catherine VIOT.

ARTICLE 3 :

La Méditation de Pleine Conscience aide à réduire le stress, prendre conscience du moment présent, améliorer le sommeil, être attentif à ses émotions...

ARTICLE 4.

La tenue est libre, de préférence souple et confortable. Il est conseillé de prévoir une petite couverture, une bouteille d'eau.

Groupe de MEDITATION sera composé de 10 personnes maximum

ARTICLE 5.

Chaque adhérent signe la feuille d'émargement en début ou fin de cours.