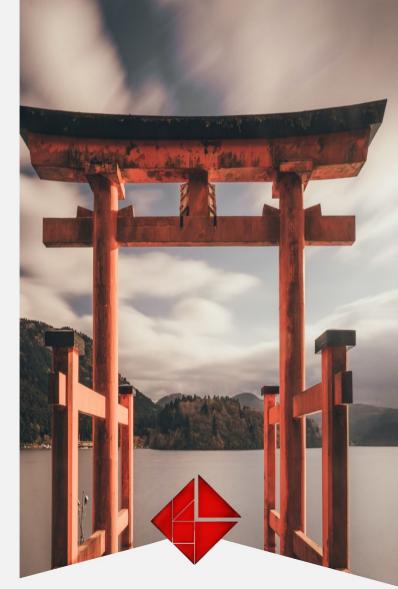


"N'imaginez plus les bienfaits que pourrait vous apporter la Méditation Tangram, vivez les tout simplement en méditant"

**Christophe Lorreyte**, fondateur de l'Académie Tangram VOUS SEREZ SURPRIS DE RÉALISER CE QUE LE SILENCE DE LA MÉDITATION PEUT VOUS APPRENDRE SUR VOUS...





MEDITATION EXPERIMENTEZ LA MEDITATION DES ORIGINES...



## Qu'est-ce que la Méditation Tangram ?

Une pratique **laïque**, dépourvue de dogme, à la portée de tous

Un enseignement centré sur la pratique

Une méditation ancrée dans la réalité de ce qui est

Une réactualisation de la méditation des origines



## Les Bienfaits de la Méditation Tangram

Diminution du stress

Meilleur sommeil

Plus grande confiance en soi

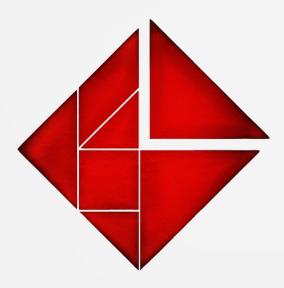
Meilleure gestion des émotions

Renforcement de votre système immunitaire

Meilleure concentration

Amélioration de votre rapport aux autres

En intégrant la pratique et l'esprit de la méditation dans votre quotidien, **transformez votre vie**  Expérimentez un changement profond et durable en cheminant vers votre véritable nature pour une vie plus harmonieuse, une vie d'ouverture sur tout ce qui est au moment présent



Cette méditation se fonde sur la rencontre entre une posture juste, une respiration profonde et la compréhension de l'esprit de la méditation des origines