

OÙ

À la maison Ozanam
15 rue René Blum
75017 Paris

POUR
QUI

Toutes jeunes femmes de 25 à
35 ans respectueuse de la foi
chrétienne.

QUAND

Tous les lundis jusque juillet 2019,
hors jours fériés.
Soirées maintenues pendant les
vacances scolaires.
Nous demandons un engagement
annuel et soulignons l'importance
d'une présence hebdomadaire.

bodyandmindassociation@gmail.com
Marion Godefroy : 06.65.19.65.44
Facebook : Body & Mind : Asso Chrétienne



Les soirées hebdomadaires
sportives et spirituelles enfin à
Sainte-Marie des Batignolles !



Body&Mind qu'est-ce que c'est ?

Body&Mind est le fruit d'une inspiration née en 2015, dans la prière. Son objectif est de proposer à chaque participante de nourrir sa vie de chrétienne en conciliant **sport, éveil spirituel et vie fraternelle**.

Body&Mind est un groupe chrétien de confession catholique destiné aux femmes de 25 à 35 ans, quel que soit leur état de vie. Néanmoins, il n'y a pas de «niveau de foi» requis seulement une soif de grandir !

Comment ça marche ?

Le cours est dispensé par **une coach professionnelle** et se décompose en deux temps de 25 mins: **Fitness/Cardio et exercices de renforcement**. Body&Mind Batignolles vous propose cette année de découvrir l'encyclique *Laudato Si*. La réflexion sera menée grâce à l'enseignement d'un spécialiste ou un témoignage d'une durée de 45 minutes environ. Des moments de vie fraternelle et de communion seront proposés tout au long de l'année (temps de partage, chapelets médités, lectio divina, dîners etc.).

Le format choisi pour les soirées B&M a été retenu pour créer et favoriser un esprit de groupe qui repose sur la bienveillance les unes envers les autres, ainsi que l'accueil de chacune.

Un temps de prière catholique, en lien avec le thème abordé vient clôturer la soirée. Celle-ci vise à confier tous les moments vécus lors de la rencontre et à remettre entre les mains du Seigneur la semaine de chacune.

Quel est le déroulé ?

19h30 - 19h40	Accueil
19h40 - 20h45	Sport
20h45 - 21h	Pause et Collation
21h - 21h45	Temps d'éveil spirituel
21h45 - 22h	Prière

Combien ?

10€ pour la soirée Découverte + 300€ pour l'année.
Nous consulter si besoin.

Que ramener ?

Se vêtir d'une tenue de sport adéquate. Les tapis de sol sont fournis par l'association.