

**CE SÉMINAIRE EST OUVERT  
À TOUT PUBLIC**

**PARTICIPATION AUX FRAIS**

**Montant de la participation fixé à :**

**30€ pour une personne  
15 € étudiants / chômeurs**

**Membres : 20€ pour une personne  
et 30 € pour un couple**

**Cette participation comprend la journée du séminaire,  
le café d'accueil, les collations dans la journée . Pour  
le déjeuner, prévoir son panier repas.**

**Le déjeuner sera pris sur le lieu du séminaire**

**Afin d'assurer une bonne préparation, nous vous  
prions de vous inscrire avant le 5 juin 2026 :**

- **en renvoyant le bulletin d'inscription joint à :**

**Espace AMORC  
56 bis rue de Fenouillet  
31200 Toulouse**

- **ou en signalant votre participation :**

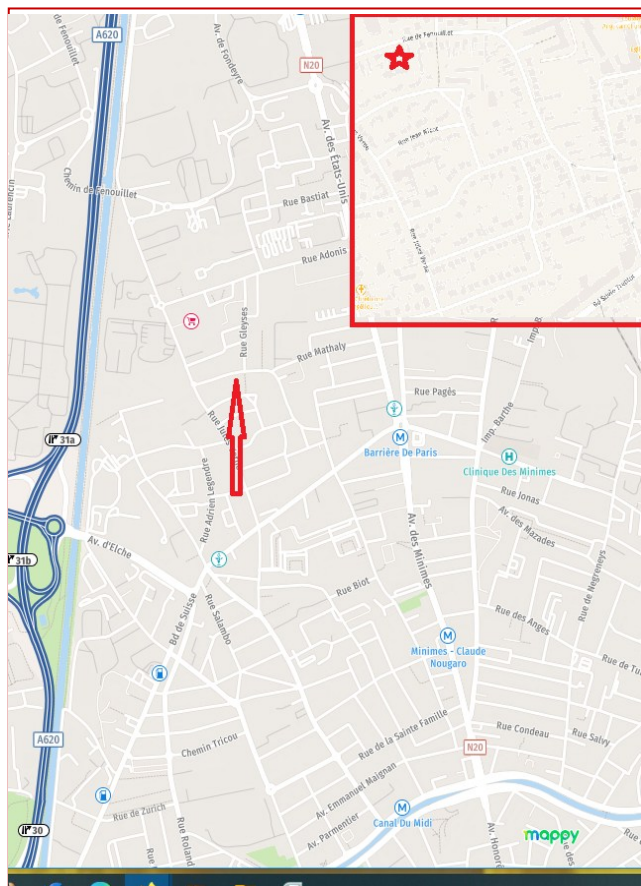
⇒ **par téléphone au :**  
**05 62 16 28 78 ou 06 07 14 42 04**

⇒ **ou en vous inscrivant par internet à :**

**amorc31hsl@sfr.fr**

**[www.rose-croix-midi-pyrenees.fr](http://www.rose-croix-midi-pyrenees.fr)**

## **PLAN D'ACCÈS**



**Espace AMORC  
56 bis rue de Fenouillet  
31200 TOULOUSE**

**05 62 16 28 78 ou 06 07 14 42 04**



## **SÉMINAIRE**

### **BIENVEILLANCE ET BIEN-ÊTRE**

**Animé par Franck ELLA  
Conférencier officiel de l'AMORC**



**Dimanche 14 juin 2026**

**de 9h30 à 17h00**

**Accueil à partir de 09h00**

**Espace AMORC  
56 bis rue de Fenouillet  
31200 TOULOUSE**

## BIENVEILLANCE ET BIEN-ÊTRE

Animé par Franck ELLA  
Conférencier officiel de l'AMORC

Plusieurs études scientifiques ont montré qu'être bienveillant est bon pour notre santé physique, mentale et émotionnelle, c'est-à-dire bon pour notre bien-être générale. Mais que signifie être bienveillant, et comment pouvons-nous manifester cette vertu au quotidien ? Tout au long de ce séminaire nous allons examiner comment être bienveillant vis-à-vis de soi-même, des autres et de notre mère la Terre, tant d'un point de vue matériel, à travers des actions bienveillantes de notre vie quotidienne, que d'un point de vue spirituel par la pratique d'exercices de méditation appropriés.

0-0-0-0

## DÉROULEMENT DU SÉMINAIRE

- 09 h 00 : Accueil
- 09 h 30 : Début du séminaire
- 10 h 45 : Pause
- 11 h 00 : Reprise du séminaire
- 12 h 30 : repas
- 14 h 00 : Reprise du séminaire
- 15 h 30 : Pause
- 15 h 45 : Reprise du séminaire
- 17 h 00 : Fin du séminaire.



## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Courriel :

Téléphone :

Nombre de personnes :

⇒ ... x 20 € = .....

⇒ ... x 15 € = .....

⇒ ... x 30 € = .....

Ci-joint un règlement de ..... €

Chèque libellé à l'ordre de :

**AMORC H.S.LEWIS**

**BULLETIN à RETOURNER,  
Accompagné de votre règlement à :**

**Espace AMORC**

**56 bis rue de Fenouillet**

**31200 TOULOUSE**

DATE LIMITE DE REPONSE :

**Le Vendredi 5 juin 2026**