

JOURNEES Initiation

Méditation de Pleine Conscience

Apprendre à se relaxer,
à ne pas se laisser submerger par les pensées parasites

Connecter avec le bien être en soi

Donner une nouvelle orientation à sa vie



WWW.ESPACE-DE-SILENCE.COM

Ces journées sont offertes aux personnes
qui souhaitent découvrir et s'initier à la
méditation suivant les pratiques développées
dans le programme MBSR

2020

18/19 Janvier 29 Février/01 Mars
21/22 Mars 11/12 Avril
16/17 Mai 13/14 Juin

PROGRAMME

JOUR 1

Enseignements guidés de méditation
Pratique de Yoga
Pratique de méditation marchée
Instructions pour une pratique
quotidienne en autonomie

JOUR 2

Pratique en autonomie

Tarif

1 Journée: 73€

2 Journées: 96€

Info/inscription:

Myriam 06 86 69 30 55

Anne 04 66 84 7215

Enseignantes diplômées