

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

10/11 Octobre - 14/15 Novembre

12/13 Décembre

2021

09/10 Janvier - 13/14 Février

13/14 Mars - 10/11 Avril

08/09 Mai - 05/06 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 72 15

Enseignantes diplômées