

# 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](http://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

2019

07 /08 Septembre 19/20 Octobre  
09/10 Novembre 07/08 Décembre

## 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**