

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



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

27/28 Avril 30/31 Mai
15/16 Juin 13/14 Juillet

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: 70 €
2 journées: 90 €

Info/inscription:
Myriam 06 86 69 30 55
Anne 04 66 84 72 15

Enseignantes diplômées