

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 dévelop-
pées dans le programme MBSR**

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: 100 €

2 Journées: 120 €

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

Enseignantes diplômées