

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**

2021

11/12 Septembre 09/10 Octobre
13/14 Novembre 11/12 Décembre

2022

15/16 Janvier 12/13 Février
12/13 Mars 09/10 Avril
14/15 Mai 11/12 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: 75€
2 Journées: 100€

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

Enseignantes diplômées