


ATELIER DE MEDITATION

Samedi 23 mars 2019 - 14 h à 16 h30

Ouvert à tous. Membre ou non de l'association

Intervenante : Marie-Hélène Pech

Institutrice Pleine Conscience – formation CFM Centre de Formation à la Mindfulness



Méditer, c'est se poser, ressentir, respirer, prendre du temps pour soi et prendre soin de soi sans se laisser absorber par nos pensées, nos émotions, nos préoccupations.

La pleine conscience est une méditation qui se pratique en dehors de toute croyance religieuse ou philosophique.



L'énergie du mouvement

www.lenergiedumouvement.com

06 64 66 02 32

**Lieu : Maison de Toutes les générations. Salle le Nautilus
14 rue Henri Réaux 69740 Genas**

**Merci de vous inscrire auprès de :
lenergiedumouvement@outlook.fr**

Règlement sur place : 20 €

Venez avec une couverture, un coussin. Les tapis sont fournis

minimum 6 participants, maximum 20 participants.