

Atelier Méditation en pleine conscience



Bienfaits de la méditation pleine conscience :

Méditer permet de nous libérer de nos pensées et de nous centrer,
nous ancrer à l'instant présent

Grâce à la méditation, nous retrouvons un calme intérieur et une
meilleure gestion de nos émotions.

Cela nous permet de mieux vivre avec les autres et de mieux
appréhender les situations.

Séances collectives **2 fois par mois**

Le Vendredi de 18h45 à 20h à Saint Jean de Soudain

1^{ère} séance le 11/09

Inscription obligatoire pour réserver votre place

35€/séance

Pour infos & réservation

Contactez Hannan REGNAUX

0615251738 ou hrcoachingfr@gmail.com