



INITIATION à la MÉDITATION

10 ateliers pour découvrir les bases de la méditation de pleine conscience

Pratiquant la méditation depuis 2011, j'ai maintenant beaucoup de plaisir à partager les bienfaits de cette pratique. La méditation peut vous aider à



- mieux gérer le stress
- découvrir vos ressources intérieures
- traverser plus sereinement les imprévus de la vie
- mieux savourer tous les instants de votre vie
- vous relier à vous mêmes et aux autres ...



**Dans chaque atelier : des temps de
pratique, des moments d'enseignement et
de partage**

**Premier atelier le
JEUDI 14 septembre 2023 de 14h à 15h30**

Associations Fleurs et Conscience
Roche Roberte 06 78 50 79 07