



MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE POUR TOUTES ET TOUS AU CENTRE LiOde

Quand ?

Tous les **lundis** de 19 h à 20 h

Un **dimanche** sur deux de 10 h 30 à 11 h 30 (30/10, 14 et 28/11, 12 et 26/12/21, 9 et 23/1, 6 et 20/02/22)

L'intention ?

S'offrir un temps pour soi, pour se poser, se retrouver et se ressourcer.

Apprendre à quitter l'agitation du faire et des ruminations mentales, pour plus de sérénité.

Comment ?

Par des pratiques guidées, douces et variées (assise, couchée et en mouvement) en petit groupe.

Accessible à tous sans prérequis. L'occasion de (re)découvrir !

Prix ? 15 € par séance (10 € la 1^{ère} séance découverte)

Instructrice : Géraldine Stainier, enseignante mindfulness qualifiée (MBSR)

(Page Facebook : @Pleine conscience et nature)

Infos et inscriptions : gst.pleineconscience@gmail.com 0475/418.955

Bienvenue !