

Méditation Pleine Conscience / Mindfulness

- Méditation Automne 2019 -

- La Méditation du Mercredi Soir : de 18h40 à 20h.

Ces séances sont proposées toute l'année, hors vacances scolaires. Elles sont ouvertes à tous. Mais il peut s'avérer préférable de prendre contact avant votre 1^{ère} venue.
La participation proposée est de 12€/séance ou Tarif au trimestre (130€ - 100€ - 100€).

- Séance Soutien Pleine Conscience : 1 fois/mois de 18h40 à 20h.

Les Mercredis : 18/09, 09/10, 13/11 et 11/12.

- **Méditer Ensemble**, afin de soutenir et d'approfondir sa pratique de **Méditation**.
- **Méditer Ensemble** pour revenir au cœur de soi-même.
- **Méditer Ensemble** dans l'énergie partagée et la joie de se retrouver.
- **Témoigner Ensemble** des écueils rencontrés et des solutions entrevues.
- **Découvrir ensemble nos Présences démultipliées et unifiées.**

- **Pré-requis** : avoir participé à un programme MBSR ou MBCT, ou à une retraite.

- **Tarif** : 15€/séance. (Abonnement : 50€ les 4)

- **Places limitées** : il est préférable de réserver.

Fabienne AUBRY - Instructrice Mindfulness

8 Les Fichères - 79220 COURS - 05 49 77 52 10 - aubryfab@wanadoo.fr

www.pleine-conscience-niort.fr