

# Méditation Pleine Conscience / Mindfulness

## - Séances Soutien Automne 2019 -

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

**Le Mercredi 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](http://www.pleine-conscience-niort.fr)***