

Méditation Pleine Conscience / Mindfulness

- Soutien Printemps 2019 -

- **Soutien Pleine Conscience** : 1 fois/mois de 18h40 à 20h30.

MARDI 02/04 - JEUDI 16/05 - JEUDI 06/06

- **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.
- **Méditer Ensemble**, pour simplement en partager tous les bienfaits.

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

- **Tarif** : 20€/séance. (Abonnement : 50€ les 3)

- **Places limitées** : merci de réserver.

Fabienne AUBRY - Instructrice Mindfulness

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

www.pleine-conscience-niort.fr