

Méditation de Pleine Conscience

avec Cendrine Le Locat

Instructrice qualifiée Pleine Conscience & MBSR

ADMI Association pour
le Développement
de la Mindfulness



Séances bimensuelles
d'une heure

**Pratiquer ensemble, partager, se soutenir
et être soutenu.e dans sa pratique**

Les **jeudis soirs** à 20h30 à **Daoulas**

06 45 61 37 06 - lezateliersyogameditation@laposte.net
www.lezateliersyogameditation.fr

Planning 2023-2024

- 21 septembre 2023
- 5 et 19 octobre 2023
- 9 et 23 novembre 2023
- 7 décembre 2023
- 11 janvier 2024
- 8 et 22 février 2024
- 21 mars 2024
- 4 et 18 avril 2024
- 2 et 23 mai 2024
- 6 juin 2024

Tarifs

145€ les 15 séances
ou 15€ la séance

Tarifs couple -10%

"On ne peut pas arrêter les vagues, mais on peut apprendre à surfer."

J. Kabat-Zinn

Comment se déroulent les séances ?

Les séances sont guidées. Les pratiques peuvent se faire assis (sur une chaise, un coussin ou encore un banc de méditation), allongé, debout, en mouvements.

Des temps de silence et des temps d'échanges sur la pratique sont également prévus.

Qui est concerné ?

Ces séances s'adressent à toutes personnes qui veulent soutenir leur propre pratique de la Méditation de Pleine Conscience. Il est préférable, mais non obligatoire, d'avoir déjà une pratique de la méditation pour y participer.

06 45 61 37 06 - lezateliersyogameditation@laposte.net

www.lezateliersyogameditation.fr