

Pratiquer la méditation

Se connaître, se centrer, vibrer notre être authentique



- + Cours théorique : pleine conscience, respiration, ancrage, centrage...
- + Pratique : méditation guidée en groupe pour apprendre ensemble
- + Partage : temps pour poser vos questions et vérifier vos pratiques

Apprendre à pratiquer la méditation en toute autonomie pour une hygiène intérieure quotidienne simple, saine et ressourçante.

Toutes les trois semaines, chaque session vous apportera de nouvelles clés pour méditer mieux et avancer sur vous, que vous soyez débutant ou non.

Venez avec votre coussin et dans une tenue confortable

Dates : Derniers jeudis du mois de 14h à 15h et de 19h à 20h

Lieu : mon cabinet 65 boulevard du 8 mai La Roquette sur Siagne

Tarif : 15€ par personne et par cours ou bien 60€ les 5 cours

Contact et inscription : Isabelle DESPLACES

06 60 57 81 89

contact@isabelledesplaces.com

Places limitées à 12 personnes

