



SEANCES DECOUVERTE du cycle MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction)

Afin de découvrir le cycle de 8 semaines, il vous est possible de consulter les précisions sur la page « pleine conscience » de ce site.

Je vous propose de participer à une séance de découverte :

Les 20 juin, 11 juillet et 12 septembre à 19h

Nous expérimenterons la méditation de pleine conscience, nous prendrons le temps d'échanger et je répondrai à vos questions sur

S'inscrire au plus tard 8 jours avant la séance.