

*5 journées pour  
cultiver  
la pleine conscience  
ouvertes à tous-tes*



# ÊTRE PRÉSENT.E À LA VIE...

... EN MOI

LE 13 OCTOBRE 24

... DANS MA RELATION AUX AUTRES

LE 15 DÉCEMBRE 24

... QUAND JE COMMUNIQUE

LE 9 FÉVRIER 25

... LORSQUE JE CONSOMME

LE 6 AVRIL 25

... QUAND JE ME NOURRIS

LE 15 JUIN 25



JOURNÉES CO-ANIMÉES PAR  
VIRGINIE DONTENVILLE & NATALIE GROSJEAN

PSYCHOPRATICIENNES  
INSTRUCTRICES DE PLEINE CONSCIENCE

QUALIFIÉES AUPRES DE L'A.D.M. ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA MINDFULNESS

En présentiel : 23 rue de la République - Besançon

Horaires : 9h30 à 17h

Participation financière :

- la journée : 65 €
- à partir de 4 journées : 55 € / jour

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS



06 80 89 80 03

[virginie.dontenville@gmail.com](mailto:virginie.dontenville@gmail.com)

[virginiedontenville.com](http://virginiedontenville.com)



NATALIE GROSJEAN

06 86 07 11 31

[contact@inemeta.fr](mailto:contact@inemeta.fr)

[inemeta.fr](http://inemeta.fr)