

INITIATION A LA MEDITATION

VIVEZ
UN CYCLE
DE MEDITATION
ORIGINAL

DÉMARRAGE
17 FEVRIER

LA
MEDITATION
ça sert à quoi ?

Réguler
LE CORPS

Accroître la mémoire,
Favoriser la prise de
décision,
Augmenter l'efficacité et la
concentration

Réguler
LES EMOTIONS

Réduire la réactivité aux émotions

Accepter ses émotions

Augmenter la relaxation

Réduire l'anxiété

**1 séance/ tous
les 15 jours
Chaque séance est
un univers de
Méditation différent**

*Enregistrement de la
méditation pour
entraînement
chez soi*

**8 SÉANCES
18H30/20H**

280 EUROS
(possible en
plusieurs fois)

**Attention
Places Limitées**

Cécile DARMON
ceciledarmontherapie.com /
06.60.84.94.54

Dates pouvant être modifiées avec
le groupe : 17 /02- 11 /03 - 25 /03 - 8/04 -
22/4 - 6/05 - 20/5
1 date de cloture à fixer