



GROUPE DE PRATIQUE

VIVONS LA MEDITATION AUTREMENT ...

Une méditation différente par séance

Présentation et explication de la méditation du jour

Postures ou one minute yoga

Expérimentation

Des séances enregistrées pour les ancrer chez soi

Respiration / Corps /

Energie

Confiance / Estime de soi

Mantra / Gestion du stress /

Gestion de la douleur...

mercredi 31/01/24

mardi 13/02/24

Jeudi 14/03/24

jeudi 4/04/24

jeudi 25/04/24

Mercredi 22/05/24

Mercredi 19/6/24

*1 matinée + repas en extérieur,
date à confirmer avec le groupe*



Informations disponibles sur demande

A partir de Janvier, 1 séance/3 semaines

7 séances de 19h à 20h45 + 1/2 journée

**Tarif : les 8 séances 270 euros (*possibilité de
paiement en plusieurs fois*)**



*Cécile Darmon 06 60 84 94 54
cecile.darmon@coach-sens.fr*