

La méditation de pleine conscience est un entraînement de l'esprit bénéfique pour la plupart de nos capacités mentales (la concentration, la stabilité émotionnelle, la flexibilité) et pour notre santé (résistance au stress, stimulation du système immunitaire)

LIEU DE PRATIQUE:
ESPACE CASTELNAU
10, RUE DU GENERAL DE CASTELNAU À STRASBOURG OU
SEANCES A DISTANCE VIA ZOOM



**BULLE DE DETENTE , GROUPE
MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE, le
lundi soir de 20h45 à 21h45
Depuis chez vous, c'est maintenant
possible!**

Une parenthèse de détente pour se reconnecter à soi et s'écouter grâce à la méditation de pleine conscience. Idéal pour les personnes stressées et hypersensibles!
Vous souhaitez aller vers un mieux-être, apprendre à apprivoiser le stress et l'anxiété, gagner en confiance en vous, améliorer la relation à vous-même et aux autres....Ce groupe est ouvert à tous ceux qui souhaitent grandir en conscience.

Inscriptions: 06 68 90 96 98 ou
anneg.lavielle@gmail.com

Abonnement au trimestre 132 euros, 15 euros à la séance

Séances en présentiel ou en ligne, inclue des vidéos et audios de méditation

Anne-Géraldine LAVIELLE

Coach certifiée et animatrice de groupes de méditation

www.entre-cieletterre.fr

www.facebook.com/entrecieletterre.fr/

SIRET 408 526 317