



LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

Prenez votre vie en mains !

SEANCES DE GROUPE - méditation

Je vous propose de vivre ensemble un temps de méditation pour être **soutenu** par le groupe, pour partager ensuite notre expérience, notre ressenti.

La méditation de **pleine conscience** est une pratique laïque.

Elle consiste à ramener son attention sur **l'instant présent**.

Elle a des effets **positifs** sur la santé physique et psychique.

Pour en savoir plus : les livres de Jon Kabat-Zin, de Christophe André, de Fabrice Midal, par exemple.



Qui suis-je ?

Yvette ABIN

Educatrice de formation
Professeur de yoga
Sophrologue
Somatothérapeute
Energéticienne

Je pratique la méditation de pleine conscience.

Ma recherche : affiner notre conscience.

Séances hebdomadaires
Lundi soir ou mardi matin
Durée 1h30

Un **entretien** est nécessaire avant la séance pour s'assurer que la pratique proposée corresponde aux attentes. La pratique proposée sera **adaptée** aux participants (débutants ou pratiquants de longue date).

Inscription à la séance