



**Antenne EURE-ET-LOIR**

## **Atelier d'initiation à la Pleine Conscience/Mindfulness Pour adultes**

*Animé par Laetitia Veyron, Psychologue*



Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ? Quels en sont les bénéfices ?

**Venez tester en séance et essayez-la au quotidien.**

**Programme de l'atelier :** Présentation de la méditation laïque de pleine conscience, bref historique, concepts psychologiques et effets attendus et bénéfiques. Présentation powerpoint suivie d'exercices pratiques et progressifs pour guider les participants dans une compréhension expérientielle du processus d'attention consciente développée par la méditation.

**L'atelier se terminera par un temps de questions/réponses**

**Date/horaire :** Samedi 30 mars de 14h30 à 17h30

**Lieu :** Hôtellerie Saint Yves 3 rue des Acacias 28000 CHARTRES

**Participation aux frais :** 31 €/ participant pour les 3 heures

**Renseignement :** Nathalie : [afep28.nathalie@afep.asso.fr](mailto:afep28.nathalie@afep.asso.fr)



**Inscription avant le 27 mars : <https://www.billetweb.fr/x19-440-ace>**