

Méditation en ligne Pour Adultes

Avec **Laure Mougín** Instructrice MBSR formée au sein de l'Institute for Mindfulness Approaches

La méditation est une excellente ressource pour faire face à la situation actuelle. Stress, anxiété, fatigue de la journée, ... !

Venez vous détendre en fin de soirée avec Laure avec qui vous pourrez partager 2 séances de 30 minutes de méditation de pleine conscience et de bienveillance.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de pratique préalable

Dates : Jeudi 29 avril et Mercredi 5 mai 2021 à 21h00

Renseignement : afep.contact@afep.asso.fr

Lien pour l'inscription : <https://www.billetweb.fr/x21-219-ace>