

**Samedi 16 Janvier 2021
à 10h15**

Et si la méditation de pleine conscience était un soutien à la parentalité !

Après un bref exposé sur les bénéfices habituellement reconnus de la méditation de pleine conscience (gestion du stress, de la douleur et des émotions), l'intervenante expliquera concrètement ce qu'elle lui apporte au quotidien en tant que mère d'EHPI et en quoi elle peut vous soutenir dans votre rôle de parents. Deux pratiques de méditation guidée ainsi qu'une présentation du programme MBSR, programme proposé à partir de février, vous apporteront en complément des éléments pour déterminer si vous souhaitez vous aussi suivre cette voie.

Animée par Laure MOUGIN

Instructrice MBSR formée au sein de l'Institute for Mindfulness Approaches



Inscription

<https://www.billetweb.fr/x21-120-man>

Participation aux frais

Adhérent : 3.00 €

Public : 5.00 €

Renseignement : afep45.contact@afep.asso.fr