

Méditation en ligne Pour Adultes

Pour satisfaire à la demande, **Laure Mougin** *Instructrice MBSR formée au sein de l'Institute for Mindfulness Approaches*, vous propose une nouvelle séance de méditation.

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 où vous pourrez partager une séance de 30 minutes de méditation de pleine conscience et de bienveillance.

Aucune pratique préalable n'est requise.

Date : Jeudi 9 décembre à 21h00

Renseignement : afep.contact@afep.asso.fr

Lien pour l'inscription : <https://www.billetweb.fr/x22-044-ace>