

## ATELIER MEDITATION En ligne

Un atelier de méditation de pleine conscience de 2h30 animé par Laure Mougin, formée à l'Institute of Mindfulness Approaches ...

Il inclura :

- 3 pratiques
- des temps de partage autour de ces pratiques
- un temps d'échange conscient en binôme/trinôme sur le thème de la parentalité
- les enregistrements audio des méditations de la session

La Méditation de Pleine Conscience est une excellente ressource pour faire face à la situation actuelle. Stress, anxiété, fatigue de la journée... Elle peut induire chez le méditant, plus de détente, de calme intérieur, d'écoute, de bienveillance vis à vis de soi, et d'ouverture vers les autres.

**Date/Horaire :** le dimanche 28 novembre 2021 de 9h15 à 11h45

**Tarif :** Adhérent 25 € non adhérent 35 €

**Renseignement :** [afep.contact@afep.asso.fr](mailto:afep.contact@afep.asso.fr)

**Inscription :** <https://www.billetweb.fr/x22-162-ace>