

Méditation en ligne Pour Adultes

Nos séances de méditation mensuelles se poursuivent en 2022 !

Avec Laure Mougin *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 où vous pourrez partager une séance de 30 minutes de méditation de pleine conscience et de bienveillance.

Aucune pratique préalable n'est requise.

Dates : **Mardi 15 Février** et **Mercredi 2 Mars** à **21h00**

Renseignement : afep.contact@afep.asso.fr

Liens pour s'inscrire **Mardi 15 Février** : <https://www.billetweb.fr/x22-229-ace>

Mercredi 2 Mars : <https://www.billetweb.fr/x22-230-ace>