

Antenne EURE-ET-LOIR

Atelier d'initiation à la Pleine Conscience/Mindfulness Pour adultes

Animé par Laetitia Veyron, Psychologue



Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ? Quels en sont les bénéfices ?

Venez tester en séance et essayez-la au quotidien.

Programme de l'atelier : Présentation de la méditation laïque de pleine conscience, bref historique, concepts psychologiques et effets attendus et bénéfiques. Présentation powerpoint suivie d'exercice pratiques et progressifs pour guider les participants dans une compréhension expérientielle du processus d'attention consciente développée par la méditation.

L'atelier se terminera par un temps de questions/réponses

Date/horaire : Samedi 30 mars de 14h30 à 17h30

Lieu : Hôtellerie Saint Yves 3 rue des Acacias 28000 CHARTRES

Participation aux frais : 31 €/ participant pour les 3 heures

Renseignement : Nathalie : afep28.nathalie@afep.asso.fr



Inscription avant le 27 mars : <https://www.billetweb.fr/x19-440-ace>