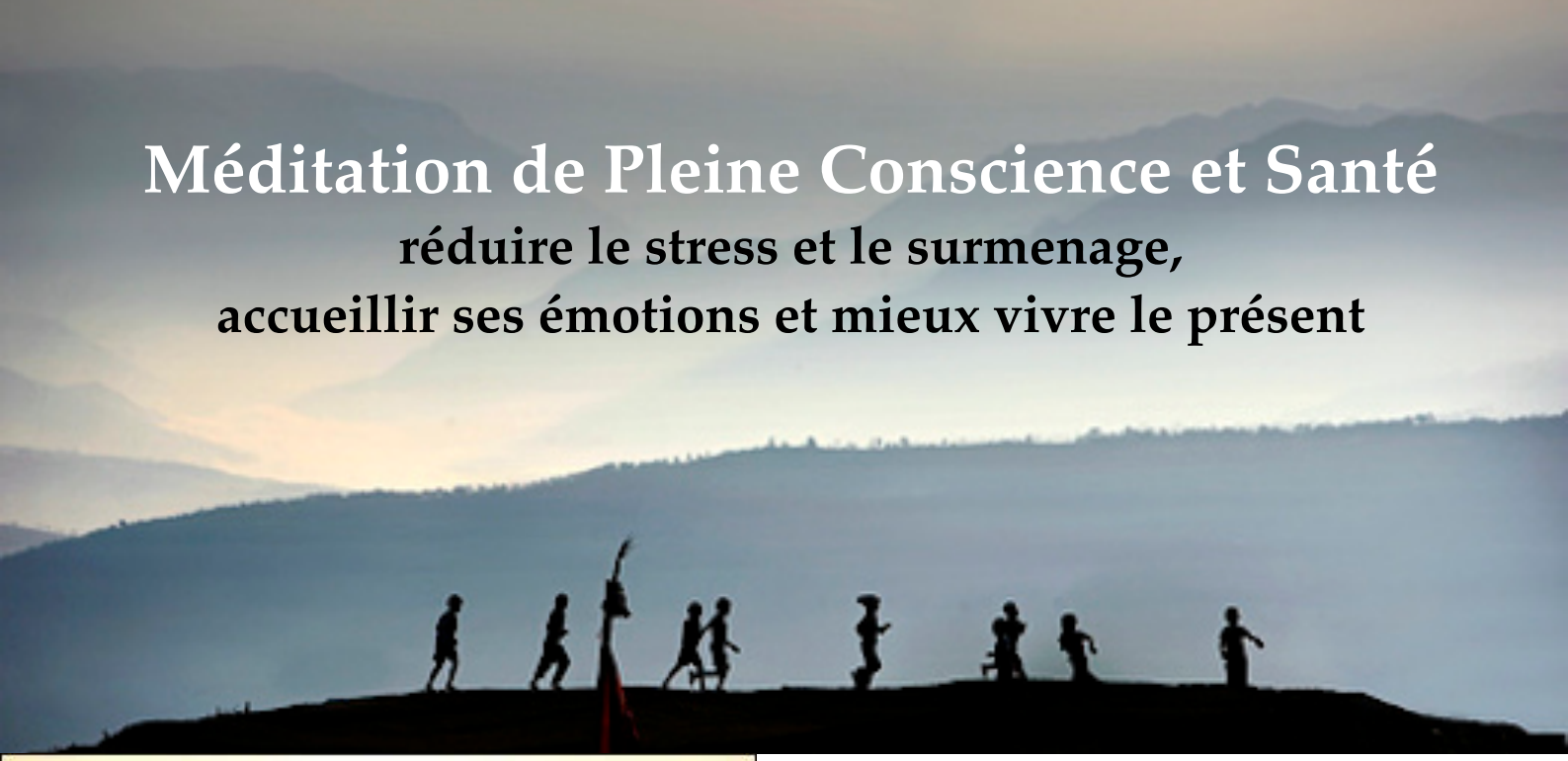
Méditation de Pleine Conscience et Santé

réduire le stress et le surmenage,
accueillir ses émotions et mieux vivre le présent



LUNDI 12 SEPTEMBRE 2016
19h00
séance d'information
ouverte à tous :
qu'est-ce que la Mindfulness ?

Dr Thierry Buffel
Instructeur qualifié MBSR et MBCT
Diplôme Universitaire " Médecine, Méditation & Neurosciences "

le programme MBSR
(Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience)
est validé par les sciences cliniques et les neurosciences

Prochain cycle MBSR :
salle de pratique de La Belle Étoile,
Le Village, 550 chemin des Morans, 26410 MENGLON, (Lieu-dit La Charrerache)
1- les 8 séances du cycle, de 19h00 à 21h30, les lundis soirs, du 3 octobre au 28 novembre
2- journée entière de pratique, samedi 19 novembre, 10h00 à 17h00

Présence et Relation
site : www.presence-relation.fr - email : contact@presence-relation.fr