Méditation de Pleine Conscience et Santé

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

JEUDI 8 SEPTEMBRE 2016
19h00
conférence 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, clinique du Dauphiné à SEYSSINS
252, route de St-Nizier - 38180 Seyssins
1- séance d'information (ouverte à tous), mercredi 21 septembre à 19h15
2- les 8 séances du cycle, mercredi 12 octobre au mercredi 30 novembre, de 19h15 à 21h45
3- journée entière de pratique, dimanche 20 novembre, 10h00 à 17h00

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