



Antenne Haute Garonne

ATELIER THEMATIQUE

Samedi 7 mars 2015

De 14h00 à 16h30

LA PLEINE CONSCIENCE

Cet atelier est animé par Isabelle Le Bouteiller Di Francesco, Instructrice MBSR

2h30 pour comprendre et commencer à expérimenter la pleine conscience, une pratique puissante pour favoriser le mieux-être dans sa vie.

Reposant sur 40 années de recherche scientifique et notamment l'imagerie médicale-cérébrale (350 articles scientifiques publiés en 2012), la réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience (MBSR) a aidé et aide plusieurs dizaines de milliers de personnes, des centaines d'écoles et d'universités et d'entreprises, à réduire significativement le stress et à répondre autrement aux difficultés de la vie.

Maison des associations

3 Place Guy Hersant

31000 TOULOUSE

(Accès rue de Féreta)

Participation/participant

Adhérent : 5 €

Non adhérent : 7 €

Coupon ci-dessous à retourner, accompagné de votre règlement, à

Eva MAHOU 16 impasse des Genêts 31470 SAINT LYS



X15 437 SPP – ATELIER THEMATIQUE LA PLEINE CONSCIENCE DU 7 MARS 2015

Nom/Prénom

Adresse :

Tél.* Email :

*contact le jour de l'activité

Adhérent : x 5,00 € **Non adhérent** : x 7,00 € soit _____

Chèque ci-joint à l'ordre de « Trésorier AFEP » d'un montant de :