

# Méditation en ligne Pour Adultes

Afin de satisfaire à la demande, **Laure Mouglin**, *Institutrice MBSR formée au sein de l'Institute for Mindfulness Approaches*, vous propose 2 nouvelles séances de méditation.

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 avec qui vous pourrez partager ces séances de 30 minutes de méditation de pleine conscience et de bienveillance.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de pratique préalable.

**Dates** : Mercredi 2 juin et jeudi 1<sup>er</sup> juillet 2021 à 21h00

**Renseignement** : [afep.contact@afep.asso.fr](mailto:afep.contact@afep.asso.fr)

Lien pour l'inscription : <https://www.billetweb.fr/x21-237-ace>