

Méditation en ligne Pour Adultes

Suite de nos séances de méditation

Avec Laure Mougin *Institutrice MBSR formée au sein de l'Institute for Mindfulness Approaches*

La méditation est une excellente ressource pour faire face à certaines situations : Stress, anxiété, fatigue de la journée, ... !

Venez vous détendre en fin de soirée avec Laure où vous pourrez partager une séance de 30 minutes de méditation de pleine conscience et de bienveillance.

Aucune pratique préalable n'est requise.

Dates : lundi 23 mai à 21h00

Renseignement : afep.contact@afep.asso.fr

Lien pour s'inscrire : <https://www.billetweb.fr/x22-301-ace>