



AU CENTRE O

ATELIER MEDITATION

BASÉ SUR L'APPROCHE DE LA PLEINE CONSCIENCE

SYLVAIN DECOSTER

06 15 37 27 09

UN TEMPS POUR SOI

A travers des exercices simples de pleine conscience et des assises méditatives vous pourrez retrouver un espace intérieur sécurisant et enrichissant.

**inscription à l'avance auprès de Sylvain DECOSTER
06 15 37 27 09**

**se munir d'une tenue confortable et d'un coussin
de méditation (ou banc), des chaises sont
disponibles sur place.**



PARTICIPATION DE 10 EUROS PAR SÉANCE
OU 50 EUROS LE TRIMESTRE