

LA RELAXATION ET LA MÉDITATION

Ces séances au cœur même d'un site respectueux de la nature vous permettront de prendre un temps pour vous, un temps pour vous relaxer et vous reconnecter à vous-même.

Des études scientifiques prouvent que la pratique de la méditation de pleine conscience est un outil efficace pour améliorer votre bien-être psychique et physique, ainsi que nombre de vos capacités mentales, en cessant progressivement de vous laisser envahir et déborder par vos pensées et vos émotions, en choisissant d'agir plutôt que de réagir.

Avec ces séances ressourçantes, vous apprendrez à ne plus vous oublier et à vivre pleinement le moment présent.

Séances à l'année, tous les mardis de 18h30 à 19h30 de début octobre 2018 à fin juin 2019 (sauf vacances scolaires) aux jardins de Manthes près de Lédignan.

- Groupe de 8 personnes maximum.**
- Tarifs : 250 € par personne pour l'année (Possibilité de régler en 1, 2, 3 ou 4 fois)**